

СОБРАНИЕ ЦЕЛЕБНИКОВ
КАК
ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ

ДОМАШНИЙ ЛЕЧЕБНИК





PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190

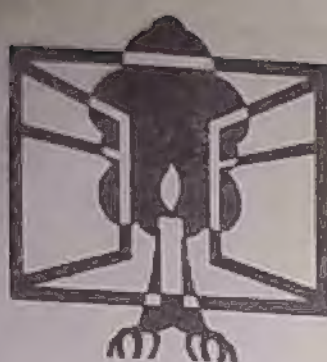
Дорогой друг!
В твоих руках книга
из
серии целебников
«КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ»

Выпуск этой серии
стал возможным благодаря:

инициативе — кооперативной фирмы «Вектор»

издательской деятельности — объединения «Человек»

организационной и полиграфической деятельности — издательства «Тюменская правда»



СОБРАНИЕ ЦЕЛЕБНИКОВ КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ

СЕРИЯ КНИЖНАЯ

ТОМ ПЕРВЫЙ

Собрание целебников
«Как оставаться здоровым»
подготавливается к изданию
кооперативной фирмой
«Вектор»

Главный редактор
Н. Ф. Девайкин

ОБЪЕДИНЕНИЕ «ЧЕЛОВЕК»
ТЮМЕНЬ
1991

ДОМАШНИЙ ВРАЧЕБНИК

из
собрания
рецептов исцеления

О. А. МОРОЗОВОЙ

2-е издание, исправленное
и дополненное

ОБЪЕДИНЕНИЕ «ЧЕЛОВЕК»
ТЮМЕНЬ
1991

ББК 53.592
Д 66
УДК 615.89

Составитель **Н. Ф. Девайкин**
Рецензент **В. П. Елькин**

Д 66 Домашний врачебник: Рецепты исцеления /Сост. Девайкин Н. Ф. — Тюмень: объединение «Человек», фирма «Вектор». 1991. — 416 с.

В книге описаны общедоступные методы домашнего самоврачевания, бывшие в широком обращении среди народов России в конце XIX — начале XX веков, когда в основном крестьянскому населению России было трудно или даже совсем невозможно получить вовремя медицинскую помощь.

В книге приведены краткие сведения о более чем 500 различных болезнях, заболеваниях и несчастных случаях, об уходе за больными и о способах их лечения при помощи народных, домашних, симпатических и дешевых аптечных средств, собранных О. А. Морозовой.

Во втором издании книги приведены более подробные алфавитные указатели названий болезней и народно-врачебных средств, словари встречающихся в лечебнике старых народноврачебных средств и терминов, высказывания о христианском понимании причин здоровья и болезни.

Д $\frac{4108020000-002}{000(00)-91}$ без объявл. ББК 53.592

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ
К
СОБРАНИЮ ЦЕЛЕБНИКОВ
«КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ».

Текст составил
профессор медицины

В. М. ФЛОРИНСКИЙ

для книги
«Русские простонародные
травники и лечебники»,
изданной
в
городе
Казани
в
году
1879

Информация – это сила.

Давая людям информацию в области здравоохранения, мы делимся с ними своей силой. Она помогает им бороться с невежеством, лежащим в основе многих болезней.

ЭРИК Р. РАМ

Невежество есть недостаток сведений, а заблуждения есть ложные сведения.

А. П. КУНИЦЫН

...В числе памятников старинной русской литературы не последнее место должны занимать сохранившиеся рукописи медицинского содержания. Некоторые части их уцелели до настоящего времени под названием: целебников, лечебников, травников, зельников и пр., но есть основание думать, что в старину число таких сочинений было значительно больше, и они имели немаловажное значение в русской жизни.

Забота о собственном здоровье так близка человеку, что она естественно выражается тем или другим способом у всякого народа, находящегося даже на самой низкой стадии культурного развития.

Поэтому зачатки так называемой народной медицины существуют даже у диких народов. Медицинские понятия, выработанные непосредственным опытом или заимствованные у более развитых соседей, сначала сохраняются в семьях и передаются из рода в род, как предание. Но с водворением письменности естественно стремление сохранения такого предания в менее искаженной форме, посредством более стройного и подробного письменного изложения их. Таким способом должны были составляться первые рукописные сочинения по русской

медицине под именем травников и зельников, имеющими дело с лекарствами почти исключительно из растительных царств, и притом произрастающими на туземной почве. При свойственном малоразвитому народу суеверии, лекарствам обыкновенно приписывалось много чудесных свойств. Поэтому первые, чисто народные травники и зельники, должны были содержать в себе значительную долю народных предрассудков и веру в чудесное действие трав. Только такие травники и могут называться чисто народными, самобытными.

В них, как и в народных поверьях, былинах, сказках, предрассудках выражается доля народного творчества, не заимствованного от европейской науки, но скопившиеся под влиянием местных условий жизни и склада нравственных понятий данного народа.

На Руси существовала своя медицина и была распространена в народе посредством рукописных лечебников, при помощи которых врачеванием занимались многие, не будучи собственно специалистами этого дела...

Мне приходится слышать относительно их [лечебников] издания разные мнения...

Некоторые весьма образованные лица считают эти издания излишними. Я не разделяю такого мнения... По моему мнению, они вполне могут заслуживать внимания всякого образованного врача, дорожащего не одними последними выводами современной науки, но и историческим ходом ее развития, на следующих основаниях:

1) Переводные лечебники имеют значение уже не просто переводов, а как русских медицинских памятников, как выразителей народного творчества. В них можно встретить много чисто народных медицинских терминов, теперь несправедливо забытых под влиянием иностранной терминологии.

2) Русские лечебники имеют и чисто историческое значение.

3) Лечебники имеют и некоторое практическое значение по отношению к так называемой народной медицине. Средства, рекомендуемые в них, не рассчитаны на существование аптек и медиков, отличаются общедоступностью, простотой и отсутствием сильнодействующих веществ. Некоторые из них по справедливости могут считаться очень действительными, следовательно, могут быть рекомендованы народу даже в настоящее время,

как более простые и дешевые. В числе их много и таких, которыми пользуются медики до настоящего времени, но много средств и оставленных, забытых, или сохранившихся только в простонародье, но тем не менее заслуживающих внимания и рациональной проверки именно в видах применения их к домашнему и простонародному врачеванию. В этом смысле обнародование старых лечебников может принести пользу и развитию народной медицины.

4) Присматриваясь к распространенным в русском народе медицинским воззрениям и способам лечения, можно усмотреть, что под корой невежества и грубых предрассудков сохраняется много ценного, практически полезного. То и другое должно иметь свою историю, так как укоренившиеся взгляды и лечебные привычки, например, как кровопускание, не явились сами собой, а должны были развиться под влиянием того или другого заимствованного учения. Поэтому для историка, этнографа и медика далеко не праздный вопрос, откуда взялась русская простонародная медицина, как она распространялась и чем поддерживалась! Рукописные лечебники и на этот вопрос могут дать ответ. Оказывается, что большая часть господствующих в народе медицинских воззрений взяты из этого источника.

Арабская медицина пустила свои корни в русском народе, благодаря тому, что в свое время она была распространена у нас путем многочисленных популярных сочинений. Зная это, не покажется странным [то, что] до сих пор в устах простого русского народа приходится иногда слышать идеи Галена, Цельза, Авиценны. Между прочим, это урок нашим современным медикам. Составив себе ложное понятие о недоступности научных истин для простого разума, они до сих пор не сделали того, что было под силу духовенству и подьячим XVI—XVII столетия. Обнародование лечебников может быть и в этом отношении принесет пользу, показав, как нужно просвещать народ в деле сохранения здоровья, не тая от него истинной науки и не относясь с пренебрежением к его будто бы неразумению...

ПРЕДИСЛОВИЕ
К
ПЕРВОМУ ТОМУ,
ИЛИ
ПОДРОБНОЕ РАЗЪЯСНЕНИЕ БЫТОВАВШЕГО ЗНАЧЕНИЯ ВЫРАЖЕНИЯ
«НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА».

Текст составил доктор

В. ДЕМИЧ

для 20-го тома

энциклопедического словаря

издателей

Ф. А. БРОКГАУЗА и И. А. ЕФРОНА,

вышедшего в свет

в

С.-Петербурге

в

году

1897

В них [словарях] отражаются знания, которыми обладает данное общество в определенную эпоху.

БСЭ, 3-изд., Т. 23.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА. Под народной медициной (Medicina gentilitia по Ознандеру) следует разуметь те врачебные средства, приемы и разные способы лечения, которыми помогают себе в болезнях простолюдины, темные жители сел и деревень. Народная медицина — прародительница научной, рациональной (разумной). На границе их стоит, составляя как бы переходную ступень от одной к другой, домашнее врачевание, к которому относятся так называемые домашние лечебные средства, употребляемые более образованными классами до прибытия врача, или за отсутствием его, черпаемые частью из народной, частью из научной медицины. У всякого народа есть свое самоврачевание, начало которого скрывается в колыбели человечества. Люди обращались за врачебной помощью к природе, брали из нее то, что казалось им подходящим, экспериментировали со своим телом, вероятно, очень грубо, ощупью, на удачу, и иногда наталкивались на полезные медицинские открытия. Не последнюю роль играл здесь, как и во многих открытиях, счастливый случай, хотя, без сомнения, среди первобытных людей были умные и наблюдательные. Есть даже указания, что и поступки животных, имеющие врачебный характер, не оставались без подражания. Так, Плиний уверял, будто кровопусканию люди научились у гиппопотама, который, чувствуя тяжесть, оставляет Нил, открывает тернием вену и затем останавливает кровотечение лимоном, а Плутарх утверждал, что промывательные заимствованы египтянами у ибиса. Таким путем развивалась медицина эмпирическая, бывшая, вероятно, первоначально общим достоянием, передаваемым, как предание, из рода в род. Медицинские открытия древних народов были собраны Диоскоридом, а Гиппократ не только дал более осмысленный сборник

врачебных средств, добавив к ним учение о болезнях, но и советовал врачам изучать народную медицину словами: «Ne pigeat e plebies sciscitari, si quid ad curationem utile sit». Первые приобретения врачебного искусства, доставшиеся при помощи грубого опыта и слепого случая, состояли из простых средств и приемов. При таком лечении нет речи о распознавании, причинах, ходе и сущности болезней, равно и о правильном взгляде на действие лекарств. К тому же, рядом с эмпирической медициной с незапамятных времен стала зарождаться другая, основанная на присущей человечеству всех стран вере в чудесное, симпатию и аналогию, как это видно, по замечанию Лёббока, у дикарей, медицина которых носит характер сверхъестественного, с оттенком чародейства. Они приписывают свои страдания действию злого духа (демонов), которого надо изгнать, то гневу богов, которых надо умилостивить. Здесь начало таких способов врачевания, как заклинания, молитвы, жертвоприношения и т. п. Итак, в народной медицине можно различить: 1) средства эмпирические, имеющие в основании сбивчивый опыт и предание, и 2) средства мистические, суеверные, явившиеся результатом религиозных и других взглядов народа на болезни и их лечение. Средства первой категории, хотя и представляют разбросанность и отсутствие системы, все же заключают в себе задатки к совершенствованию и могут служить поучительным материалом для представителей научной медицины. Средства же суеверные, к которым можно отнести и симпатические, весьма интересны для этнографа и историка культуры. Дело в том, что медицина данного народа формируется не только под влиянием его флоры и фауны, но и представляет на каждом шагу ясные отпечатки народного мировоззрения и интеллектуальности. С развитием культуры народная медицина оттесняется в отдаленные захолустья, где жизнь народа еще носит следы первобытности. В России она до настоящего времени играет большую роль, ибо перенесенная на русскую почву с Западной Европы научная медицина долгое время служила знатным и богатым, носила официальный характер и до введения земства мало была пригодна серому люду, который лишь при помощи своей медицины рождался, жил и умирал. Не мудрено поэтому, что русская народная медицина давно обратила на

себя внимание не только врачей, но и путешественников, бытописателей, этнографов, историков и других исследователей жизни простолюдинов. Литература нашего народного самоврачевания весьма обширна и разнообразна. Уже сам народ дает свои источники, во-первых, устные, как названия некоторых растений, ясно указывающие на их врачебную роль, многочисленные заговоры — эти остатки языческой старины, заклинания, молитвы, всевозможные поверья, мистические представления и легенды, тесно связанные с народной медициной. Письменные источники — в виде рукописных травников, зелейников, цветников, лечебников, домашних обиходов, прекрасное собрание которых имеется, например, в Имп. публичной библиотеке. Первые научные сведения о русской народной медицине находятся в дорожных записках путешественников по России, в конце прошлого и начале нынешнего столетий, а именно: Лепехина, Гмелина, Палласа, Фалька и др. В 1813 г. Рихтер посвящает целую главу первого тома своей «Истории медицины в России» рассмотрению некоторых народноврачебных средств, и с тех пор ими усердно занимаются многие врачи: Луце, В. Даль, Кребель, Кашин, Дирекер, Манассеин и др. Медицинские периодические издания, особенно «Друг Здравия» (с 1833—1869), «Военно-медицинский журнал», «Medicinische Zeitung Russlands», «Врач» поместили на своих страницах множество статей и заметок о пользе и целесообразности одних народных средств и о вреде, приносимом многими другими из них. Из академических школ наибольшая заслуга принадлежит клинике С. П. Боткина, давшей лучшие экспериментальные работы о русских народоврачебных средствах. В новейшее время под влиянием проф. Коберга в Дерпте появились 2 диссертации на немецком языке и ряд «Очерков» д-ра Демича, посвященных акушерству у русского народа, гинекологии, педиатрии и проч. Ботаники тоже обращали должное внимание на растения, употребляемые народом в различных болезнях. Августинович, Крылов, Чоловский, Пупарев, Тарачков писали о народоврачебных растениях в различных русских губерниях; Попов, Берзенев, Пантюхов, Шабловский и др. писали о медицине горцев Кавказа. Немало также работ о медицине прочих наших инородцев. Наконец, периодическая печать поместила у себя бесчисленное множество корреспонденций и

заметок о нашем народном самоврачевании, но этот материал более важен для этнографов, чем для медиков. Русский народ до введения земства был предоставлен во врачебном отношении самому себе, поэтому в России народная медицина сохранила более, чем в других европейских государствах, свою первобытную оригинальность. Наше обширное отечество состоит из разнообразных народностей, из которых почти каждая внесла что-нибудь ценное в общую сокровищницу русской народной медицины. Изучая народноврачебные средства, можно заметить, что среди них преобладают средства отрицательные (вредные, бессмысленные, основанные на невежестве и суеверии темного люда). В меньшем количестве встречаются средства положительные (полезные, целесообразные, основанные на опыте и наблюдении многомиллионного народа). В то время как первые на каждом шагу бросаются в глаза, разумные стороны народной медицины труднее вывести на свет Божий, но они-то и служат для медика привлекательнейшим стимулом для изучения. Проф. Манассеин в своих лекциях читал, что врачи лишь отчасти открывали лекарства сами, а многому они научились у народа. Русский народ научил их пользовать разные болезни банею. Начало современной гидротерапии положено немецким крестьянином Присницем. От горцев Кавказа и кочевников позаимствовано лечение кумысом и кефиром. Разминание (массаж), применяемое с незапамятных времен у различных народов, составляет теперь предмет изучения медиков и дает прекрасные результаты. Склонности простолюдинов лечить лихорадку противными, горькими средствами мы обязаны открытием американскими дикарями наилучшего жаропонижающего — хины. Немудрено поэтому, что многие врачи, знатоки истории медицины, не увлекаясь современными открытиями в области фармакологии и химии, советовали не забывать первоисточника всего — народную медицину. Проф. Здекауер приглашал изучать народоврачебные средства «осмыслить, очистить их от суеверных, часто небезопасных примесей, датировать и установить для них наиболее правильные показания». Народ особенно охотно лечится растениями и берет из них наиболее пахучие, острые, противные на вкус, раздражительно действующие на кожу. Простолюдину давно известна ядовитость многих

трав из семейства лютиковых (например, аконита, Actaea spicata L. и др.). Поучительна история введения в научную медицину «горицвета» (Adonis vernalis). Издавна это растение с красивыми желтыми цветами употребляется в России и Сибири простолюдинами при: 1) водянках разного происхождения, 2) при всевозможных судорогах, 3) при лихорадке и пр., слывя за верное мочегонное. В 1860 г. д-р Нос из Чернигова описал народное употребление «горицвета» против водянок у малороссов и сообщил случай излечения от отеков помещика простою знахаркою; 20 лет спустя проф. Боткин поручил д-ру Бубнову исследовать это растение. Было доказано, что «горицвет» гонит мочу и может с успехом заменять наперстянку при некоторых сердечных болезнях. В следующем году Червелло выделил из нового сердечного средства действующее вещество (Adonidin), которым занимались впоследствии проф. Коберт и Томсон, а недавно В. Подвисоцкий в Казани выделил из «горицвета» новое начало (Pikradonidin). Теперь все врачи употребляют Adonis vernalis. От русского народа наука приобрела и другие мочегонные средства, как морошка (Baccae Rubi Chamaemori), арбузы (Cucumis sativa), тараканы (Blatta orientalis). Вторым прекрасным сердечным средством, заимствованным у народа, является ландыш, про который в Калуге говорят, что его собирают «от чёху, от гомозу и от женнной журьбы». Народное противоглистное — тыквенные семена (Semina cucurbitae maximae) — также одобрено и принято научной медициной. В диссертациях автора этой статьи и д-ра Генрици собрано около 200 средств, рассмотренных с исторической и фармако-терапевтической точек зрения. В народной медицине замечается большое сходство в употреблении многих растений с древней греческой и римской медициной. Факт этот может быть объяснен двояко: или первые христианские миссионеры, прибывшие в Россию, обладали гораздо большими медицинскими сведениями, чем как обыкновенно думают, или же русский народ путем эмпирии пришел к тем же выводам относительно многих растений, как и греческий, тем более, что Бартельс, написавший прекрасную книгу о медицине первобытных народов, говорит: «мы встречаем везде у дикарей поразительное явление, что они в одинаковых жизненных положениях приходят к одним и

тем же мерам и взглядам, все равно, живет ли род людской на дальнем севере или на экваторе». Следовательно, весьма неправы те немногие авторы (см., напр., ст. Хана в «Библиотеке Медицинских Наук»), которые сравнивают народную медицину с навозною кучею, ибо в самоврачевании простолюдинов под толстою корою, явившеюся как результат старинных предрассудков, религиозных воззрений, невежества и суеверия, скрываются истинные перлы, доказывающие здравый смысл, вековую наблюдательность, знания и опыт народа. Укажу еще на некоторые факты нашей народной медицины. Киргизы лечились в 40-х годах в Оренбургской губернии от цинги, к удивлению медиков, довольно успешно своею любимой пищей — крутом (немного посоленный, сильно высушенный сыр, приготовляемый особенным образом из молока домашних животных). В Черниговской губернии существует народный способ лечения чахотки, представляющий усиленное кормление чахотных по методу Добове, занимающему умы врачей. По Кубли, нашему народу не только хорошо известна «куриная слепота», но он даже имеет против нее прекрасное средство — вареную печенку. По мнению Кубли, который применял ее в сотнях случаев, это — самое лучшее лечение ночной слепоты. Нельзя отказать простолюдину и в известной наблюдательности относительно болезней: так, во многих местностях России деревенский люд считает заразительными оспу, чахотку, проказу, даже лихорадки (тиф) и принимает против этих болезней энергичные меры. Киргизы (в Средней Азии), при появлении лихорадки у многих, немедленно переменяют кочевку и тем избавляются от эпидемии. Горячка вызывает у грузин более страха, чем холера. По карабадиму (народному грузинскому лечебнику), горячка часто обращается в гнилую. Если в доме кто-нибудь заболеет, то нередко вся семья убегает подальше, оставляя больного на попечение старухи. И в других местностях практикуется суровая изоляция (оставление почти на произвол судьбы) тифозных, чахоточных, оспенных...

Весьма распространенная в России перемежающаяся лихорадка также обратила на себя народное внимание. Простолюдины, представляющие себе ее (как и другие болезни — холеру, оспу, чуму) в образе женщин (лихоманок, простоволосых дочерей Ирода), дают лихо-

радке множество выразительных имен и имеют от нее громадное количество суеверных, симпатических, эмпирических средств и механических способов лечения (В. Демич. «Лихорадочные заболевания и их лечение у русского народа», СПб., 1894). Народные молитвы от лихорадок, помимо их этнографического значения, представляют верное, образное и, вместе с тем, поэтическое изображение различных симптомов лихорадочных заболеваний: «огнея» (жар), «ледея» (озноб), «ломея» (ломота), «коркуша», «гнетея» или «глядея» (бессонница, бред) и т. д.

Вообще народ обладает массой врачебных средств, среди которых преобладают суеверные и нелепые, явившиеся результатом невежества толпы и своеобразных взглядов ее на происхождение, причину и лечение болезней: зато народноврачебные средства общедоступны, дешевы, понятны простому уму. Ко всему этому присоединяется безграничная, слепая вера простолюдина в силу лекарств и в могущество знахарей, которые, по народному поверью, не только излечивают болезни, но и насылают их на людей, присаживают килы, уродуют, портят людей, особенно женщин, делая из них кликуш. А вера в лечение — самое главное. Ведь и наукой уже затронут и освещен массой фактов вопрос о влиянии мысли и чувства на физиологические и разные другие отправления человеческого организма. Лечение знахарей заговорами и нашептыванием, употребляемое весьма давно, есть лечение внушением, которое в настоящее время так сильно занимает умы врачей. Смело можно утверждать, что с крестьянином, беззаботно верующим в своего знахаря, происходит нечто особенное, — изменение главным образом нервных центров в тот момент, когда на больного «дуют, плюют», произносят неведомые, странные слова про «море-океан», «алатырь-камень»... и проделывают всевозможные рукодействия, которыми так богата знахарская медицина. Не мудрено, если от такого врачевания, влияющего по преимуществу на нервную систему, зубная боль унимается, икота проходит, лихоманки бегут прочь, небольшие кровотечения унимаются... Уже одно успокоительное влияние самого лечения действует на больного благотворно. Отнимите у народа его, в большинстве случаев, нелепое врачевание, не дав ему другого, и он будет глубоко несчастен. Что

касается диэтетики и ухода за больными, то эти отделы народного врачевания бедны фактами, которые можно было бы отнести к положительным, полезным сторонам, ибо народные взгляды на условия здоровой жизни и на уход за больными резко расходятся с выводами на этот счет научной медицины. Народ свыкается с грязью, не умеет ценить чистый воздух, страшно боится простуды, кутает без толку лихорадящих, мало или вовсе не заботится о правильном уходе и питании детей. Бессмысленных, суеверных, вредных способов лечения у народа, к сожалению, не оберешься...

Остается сказать несколько слов о хирургии и о лечении наружных болезней у народа. Происхождение хирургических болезней более понятно простолюдину, чем причина внутренних и нервных. Даже у дикарей во взглядах на наружные повреждения меньше встречается суеверия и мистицизма. Рана, перелом члена, вывих не нуждаются, чтобы причину их видеть в чародействе или воздействии злого духа. Чем чаще у данного народа повторяются механические повреждения, тем больше растет хирургический навык. У всякого народа существуют малая и большая хирургия. Особенно в большом ходу кровопускание. У наших крестьян оно практикуется весьма часто и в таких огромных размерах, что многие авторы наблюдали заметный вред от этой излюбленной у простолюдинов операции, которую Бартельс называет общим достоянием всего человечества. Не менее часто употребляется накидывание горшков и рожков. В старину на Руси горшки накидывались бабами в банях, как это видно на одной из лубочных картинок Ровинского. Иногда горшки очень велики, применение их оставляет знаки, может быть на всю жизнь. На раны простолюдины кладут разные катаплазмы, смазывают их лаком, в некоторых местностях смачивают раны теплой детской мочой, а на нарывы кладут иногда весьма грязные вещи до коровьего кала включительно. Кавказские горцы смазывают раны особенной мазью, в состав которой входит растение Echium rubrum. Мазь эта будто-бы, действует жаропонижающим и болеутоляющим образом.

В деревнях попадаются довольно искусные костоправы, вправляющие вывихи и подающие помощь при переломах. В лечении огнестрельных повреждений особенно опытны горцы Кавказа. (Попов в «Военно-меди-

нинском журнале», 1855, ч. XV, № 2). Русским бабкам небезызвестно употребление пессаров в дислокациях матки, и врачи иногда наталкиваются на такие «инородные тела во влагалище», остающиеся там многие годы. В деревнях производятся изредка форменные большие операции. Г. Иванченко в «Друге Здравия» (1814, № 4) описывает операцию, произведенную над крестьянкой Ириной Петровой крестьянином Шамакою, который при внематочной беременности произвел лапаратомию (чревосечение), извлек мертвый плод и спас больную. Случай этот напоминает нам лапаратомии у дикарей, о которых повествует Бартельс приводящий даже трепанации, встречающиеся у первобытных народов...

...При глазных болезнях деревенские бабки любят «вылизывать» глаза. Этот своеобразный массаж век может служить причиной заражения сифилисом. Пускают в больные глаза капли и вдувают порошки и при этом, по замечанию авторов, много вредят. Вообще народная офтальмология представляет мало утешительного. От страшных последствий укушения бешеной собакой (Hydrophobia) у народа имеется множество средств, по преимуществу растений. Некоторые из них (водяной шильник и др.) были описаны многократно на страницах общей прессы, как «верные средства от водобоязни». Вера в их целебную силу основана на том общеизвестном факте, что не все укушенные бешеной собакой, чем бы их ни лечили, заболевают водобоязнью, а громадное количество пособий от этой болезни красноречиво говорит нам, что народный ум не менее ума врачей работает над открытием действительного способа излечения ужасного страдания. Следует заметить, что у народа есть один способ, несколько напоминающий пастеровские прививки: в деревнях дают укушенным бешеной собакой клок шерсти этой последней, по поговорке: «клин клином вышибай!». Принцип этот, сходный с учением Ганемана, «Similia similibus curantur» в народной медицине встречается часто. Из этого хотя и краткого очерка можно сделать заключение, что народная медицина представляет собой сложный и весьма важный вопрос, так как она дает исследователю обширный, поучительный материал не только для медика, но и для этнографа и историка культуры.

ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЕ НАКАЗЫ О САМОБЕРЕЖЕНИИ.

Обязательны

для

прочтения

каждому,

кто

захочет

испытать

на

себе

проявление

истинной

силы

целительных снадобий,

средств

и

методов излечения,

помещенных

в

книгах

собрания целебников

«КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ».

Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам.

СОКРАТ

Не живи чужим умом — живи своим разумом.

Пословица

Основа всякой мудрости есть терпение.

ПЛАТОН

Опыт — вот учитель жизни вечной.

ГЕТЕ

ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЙ НАКАЗ ВРАЧА

Опыт врача подсказывает, что почти каждый больной человек стремится избавиться от недуга не только как можно скорее, но и с наименьшими собственными усилиями. Именно эта психологическая установка заставляет из предложенных лечебных комплексов «выдергивать» лишь отдельные элементы. Та же установка вынуждает болеющего, как правило, длительно «перебирать» различные лекарства с ориентировкой на самые последние образцы в надежде загнать поглубже так надоевший недуг. «Перебирают» также врачей и лечебные учреждения. И только в последнюю очередь, уже почти ни на что не надеясь, обращаются к травознатцам либо книгам-травникам. Но, к сожалению, и в этом случае те, кто верны своей давлеющей установке, не умеют соблюсти предписаний, даже если те оказались исчерпывающими, и не имеют для их реализации достаточного запаса терпения. Как раз умение терпеть необходимо для оздоровления, процесс которого всегда как бы раскручивается во времени, проходя свои характерные этапы, включая и кратковременные обострения, свидетельствующие об оживлении защитных сил и извлечении на по-

верхность глубоко и скрыто сидящего недуга. Если этого удалось добиться, скажем, путем траволечения, то лечащиеся, испуганные остротой состояния, спешат расценить его отрицательно, как «аллергию на травы», и немедленно вновь рабски обращаются к хорошо знакомым химиопрепаратам, испытывая глубокое, часто окончательное разочарование, так и не дождавшись желаемого освобождения из круга страданий, не осмелившись испытать, что же последует за кризисом. Но ведь, как правило, только через кризис и возможно очищение! Пока же, однако, продолжает упорно сказываться действие слепой силы ставших привычными установок на пассивный допуск вмешательства со стороны с отказом от самоактивности, от собственного опыта.

Открывая ту или иную книгу из собрания лечебников, не надейтесь извлечь с ее страниц какую-либо панацею — ее нет ни в одной прописи. Залогом успеха является пусть медленное, но тщательное, бережливое соблюдение приведенных рекомендаций во всех тонкостях.

Нам на деле хорошо известна высокая эффективность такой, например, внешне простой процедуры, как влажное обертывание грудной клетки у детей и взрослых при затяжных бронхо-легочных заболеваниях, которые зачастую совершенно тщетно лечатся методами официальной медицины. Тоже можно было бы утверждать и в отношении многих других простых мер помощи, но при условии их правильного выполнения, без вольных упущений.

Обращайтесь, прежде всего, к мерам простым, доступным, опирающимся на подручные домашние средства, не забывая, однако, что простыми для вас они станут лишь после неоднократного применения с неукоснительным соблюдением выработанных правил. К одним из опорных домашних средств мы относим, конечно, и травы. Их в былые времена каждая хозяйка знала «в лицо» не менее 20—30 наименований и пользовала ими свою семью во всех достаточно обычных случаях заболеваний. Применяли их, и это даже в первую очередь, профилактически, в виде травных чаев, напаров, порошков. Считалось, например, что там, где регулярно употребляют землянику с черникой и чай из этих растений, врачу делать нечего.

Относительно приводимых аптечных прописей скажем лишь, что они, в основном, не соответствуют современным отечественным лекарственным формам и поэтому не стоит обращаться с ними к врачу или в аптеку.

Не стремитесь воспользоваться теми рецептами, которые уж слишком просты и радикальны, как например, втирание соли для усиления роста волос (в лечебнике Куреннова). И соль теперь не та, да и более эффективные и надежные средства имеются – те же травы (лопух, мать-и-мачеха, крапива, хмель, ивовая кора, календула, тысячелистник и другие). Правда, последние как раз требуют терпения, которого так порой не хватает, и не отличаются радикальностью действия.

Если же Вы все-таки решили лечиться радикально, то признайтесь себе, что ставите эксперимент, и в случае неудачи не пеняйте на авторов, не распространяйте отрицательного отношения на всю книгу.

Будьте внимательны, сосредоточены, терпеливы, соблюдайте последовательность, постепенность, систематичность и наградой Вам будет успех, обретение собственного положительного опыта, которому нет цены в человеческом становлении.

ЕЛЬКИН В. П.
Врач, заместитель директора по научно-исследовательской работе Тюменского филиала научно-технического центра «ЭНИОН».

Наша жизнь сокращается невежеством.

Г. СПЕНСЕР

ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЙ НАКАЗ ЗНАХАРЯ

Известный натуралист Кнейп больным простудой с высокой температурой рекомендует наполнить ванну холодно-ледяной водой, постоять в ней одну минуту. Ни больше, ни меньше. Затем, надев шерстяные чулки, беспрерывно быстро ходить по комнате в течение 15 минут, затем лечь спать.

Однажды больной пожаловался Кнейпу, что он чуть не умер после такого состояния. Кнейп в недоумении спросил: «Вы стояли в ледяной воде ровно одну минуту?» «Не одну минуту, целых пять минут простоял», — ответил жаловавшийся. На лице Кнейпа отразился ужас.

Один хороший знакомый автора, лечивший себя этим же способом, тоже чуть не умер. Имея высокую температуру, вызванную простудой, он налил ванну холодно-ледяной водой по щиколотку и простоял в ней ровно одну минуту, как полагалось. Однако он не стал утруждать себя хождением по комнате, а сразу лег в кровать.

Автор привел эти два примера, чтобы лишний раз подчеркнуть, к каким трагическим и непоправимым последствиям может привести даже малейшее отклонение от предписаний врача или легкомысленное отношение при изготовлении лекарств и пользовании ими.

Некоторые подробности лечения многим покажутся пустячными, но в них-то и заключается главная суть лечения.

Для примера скажем, что если больной сделает обтирание не за два часа, а за несколько минут до выхода на воздух или не выполнит какого-нибудь требования данного способа лечения, то встретится со смертью гораздо скорее, чем упомянутые здесь два злосчастных пациента натуралиста Кнейпа.

П. М. КУРЕННОВ,
Русский потомственный знахарь,
автор книги «Русский народный лечебник».

НЕОБХОДИМО ПРОЧЕСТЬ

(Очень ценные сведения для пользующихся этим лечебником).

О ТРАВАХ

Травы варить и настаивать надо всегда только в стеклянной, глиняной или целой эмалированной посуде, но ни в коем случае не в железной или алюминиевой.

Для настоя надо брать одну чайную ложку с верхом сухой травы, залить ее одним стаканом кипятка, накрыть крышкой и дать постоять минут 20, процедить и выпить, а через 20—25 минут после этого завтракать. Пить траву, конечно, утром, натощак.

Для навара берется та же порция травы, варить в таком же сосуде, т. е. эмалированном или др., варить на малом огне 10 минут. Пить так же, как настой.

О ДОЗАХ ЛЕКАРСТВ И ПОСУДАХ ДЛЯ ЖИДКИХ ТЕЛ

Везде в лечебнике дозы лекарств показаны в граммах, например, цифры 3,5 означают три грамма и пять десятых (или просто три с половиной грамма).

Литр равен двум пинтам жидкости (приблизительно), а в пинте две чайных чашки.

В обыкновенной бутылке полторы пинты или три чашки.

ДОМАШНИЙ ВРАЧЕБНИК

КАК ПОМОЧЬ БОЛЬНОМУ ЧЕЛОВЕКУ
НАРОДНЫМИ, ДОМАШНИМИ,
СИМПАТИЧЕСКИМИ
И
ДЕШЕВЫМИ
АПТЕЧНЫМИ СРЕДСТВАМИ
из
собрания
рецептов исцеления

О. А. МОРОЗОВОЙ

«Научиться врачебному искусству нельзя, надо для этого иметь талант и особое чутье. Настоящим доктором может быть только природный талант, каковые таланты бывают во всяком искусстве. У настоящего доктора имеется своя особенная творческая наблюдательность, которая схватывает массу неуловимых признаков. Такой доктор своим бессознательным наблюдением может возместить отсутствие ясных симптомов болезни и почуять то, чего не чует рядовой доктор».

Д-Р ВЕРЕСАЕВ

ОТ АВТОРА

Я тридцать два года прожила в деревне под Харьковом, несколько лет была учительницей в начальной народной школе.

Часто общаясь с крестьянами, я хорошо знала их жизнь, их суеверия и темноту и много раз была свидетельницей, а иногда даже в некотором роде и соучастницей применения ими тех народных средств, при помощи которых деревня старалась бороться со всякого рода заболеваниями.

Некоторые из этих средств, судя по получаемым результатам, были совершенно бесполезными, другие вредными и даже опасными для жизни; но было среди них довольно много и весьма ценных, которые я сама потом неоднократно применяла с успехом в своей семье.

Впоследствии, переехав с мужем в Сибирь, в гор. Семипалатинск, и работая там в госпитале Красного Креста, я хорошо изучила на практике уход за больными и ранеными и лечение всевозможных болезней культурными способами при помощи лекарств, уколов и других аптечных средств, что дало мне возможность проверить и уточнить мои знания по народному врачеванию.

Всю жизнь интересуясь медициной, я всегда вела особый дневник, куда и записывала свои наблюдения и все то, что узнавала из области интересующего меня вопроса. В результате у меня собрался весьма богатый материал, который я тщательно привела в порядок, надеясь издать его когда-нибудь отдельной книгой.

Я думаю, что такая книга пригодилась бы как руководство многим русским, особенно тем, кто имеет весьма смутное понятие о медицине вообще и недостаточно богат, чтобы оплачивать докторские и аптечные дорогие счета, да еще живя в чужой стране.

ОЛЬГА МОРОЗОВА

I. Общие болезни

АДЕНОИДЫ

Это железистые опухоли, которые появляются на слизистых оболочках и особенно часто в носоглотке у детей. Когда у человека имеются в носоглотке аденоиды, он спит большею частью с открытым ртом, храпит, гнусавит, у него часто болит голова.

Надо соленые ванны, рыбий жир, а нос и горло промывать соленой водой. Если же аденоиды увеличиваются, что легко заметить по самочувствию больного, то надо показать его доктору.

АНГИНА — ВОСПАЛЕНИЕ МИНДАЛИН

При слабом заболевании горла, когда глотка только красная и больно глотать, но жара нет, достаточно горло полоскать раствором соли (чайная ложка на стакан воды), или соком красной свеклы: стереть ее на терке, выжать сок и им полоскать — очень быстро помогает.

Если же температура стала повышаться, и распухли миндалины, то глотку надо смазывать один раз в день смесью йода (5% Tinct. jodi) с глицерином (в равных частях), а потом полоскать горло раствором перекиси водорода (Hydrogenium peroxjd): надо класть чайную ложку готового раствора перекиси на стакан воды и этим полоскать.

Внутрь хорошо давать салициловый натр по 0,3 или аспирин по 0,5 два раза в день.

На распухшие гланды положить согревающий компресс из воды или спирта. В последнем случае клеенки класть не надо, менять через четыре часа.

Усиленно есть лимон, можно с сахаром.

Если температура продолжает повышаться до 39—40° С, и на миндалинах показались желтоватые точки — гной, то надо позвать доктора. Если же доктора почему-либо вызвать нельзя, то надо принять самому такие меры: хорошо прочистить желудок; внутрь давать то же самое, т. е. салициловый натр; горло полоскать смесью соли, буры и соды. Чтобы отвлечь кровь от горла, надо обернуть ступни ног в нетонкую тряпку, смоченную в холодной воде с уксусом и так держать, пока тряпка не согреется. Тогда ее снять, а ноги прикрыть.

Хорошо принимать порошок серы по четверть чайной ложки в сутки, запивая водой. Особенно, если нельзя достать салицилового натра.

В нос обязательно втягивать буру или соль с содой (раствор). Очень хорошее средство при заболевании горла и налетах — это бертолетовая соль для полосканья, но ее почти нигде без рецепта доктора купить нельзя. Ее можно заменить наваром из трав: Царский Скипетр (Verbascum Schr.) и Мальва (Malva vulgaris) в одинаковом количестве. Это полоскание очень хорошо растворяет слизь и уничтожает налеты. Также хорошо полоскание горла Алтейным корнем.

При налетах, и особенно при нарыве в горле, применяется такое симпатическое средство: мелко искрошить чеснок, положить в пустую скорлупу грецкого ореха и привязать минут на двадцать между указательным и большим пальцами на той руке, на стороне которой в горле есть нарыв. Можно и просто привязать небольшой кусок чесноку на тряпке, но так он слабее действует, чем в скорлупе. Такой больной должен спать полусидя, чтобы не задохнуться, если нарыв лопнет.

Кто часто болеет ангиной, тому полезно такое простое средство: каждый день минут 5—8 сидеть против яркого солнца с глубоко открытым ртом (глаза прикрыть). Лучи проникают в глотку, и заболевания становятся реже, а потом и совсем прекращаются. Лечение 2—3 недели.

Глубокую ангину люди малоопытные часто смешивают с дифтеритом и поддаются панике. Различие между ними такое: при ангине желтые пробки появляются только на миндалинах, и видна их ясная разделенность

при дифтерите же пленки (налеты) большею частью грязного, серого цвета (хотя при слабом заболевании могут быть и бело-желтые) и появляются они не только в зеве, но на языке, на дужках и задней стенке глотки и даже проникают в нос.

Старое русское средство: привязать на горло свежие листья капусты, сверху наложить ветошку. Листья менять на свежие каждые два часа Очень хорошо задерживает развитие воспалительного процесса.

То же. полоскать горло керосином с солью, но не часто.

АППЕНДИЦИТ

Воспаление слепой кишки и ее червеобразного отростка (аппендикса).

Простое воспаление сказывается ноющими болями около пупка с правой стороны, немного книзу. Если к этим болям не присоединяется никаких других явлений, то достаточно поставить клизму из теплой воды, чтобы отвлечь кал от слепой кишки, а когда желудок подействует, то спокойно полежать некоторое время Боли обычно при этих условиях быстро проходят.

[illegible] ещё [illegible] дымается, то это указывает на более серьезное воспаление. В этом случае надо лечь в постель и по возможности не двигаться На живот все время класть лед с малыми промежутками. Ничего не есть и не пить по [illegible] бительного, особенно касторки, лучше не давать, от нее при схватке в животе аппендикс может лопнуть, если в нем уже началось нагноение

Когда тошнота пройдет, и боли станут успокаиваться, температура упадет, то можно дать немного молока с водой или белковую воду (в стакане воды хорошо разбивается сырой белок) Потом осторожно переходить на пюре из овощей, бульон и пр

Но если температура все будет повышаться, доходя до 40° С и выше, чувствительность живота и боли

увеличиваться, то это указывает на гнойное воспаление. Надо вызвать врача, ехать в больницу для операции, так как гнойный аппендицит лечению не поддается. Врача надо даже вызвать раньше, при начале поднятия температуры.

Причины заболевания лежат главным образом в неподходящей пище, например: проглатывание в большом количестве винограда или вишен с косточками, потребление жареного мяса, приготовление в облупленной, эмалированной посуде и пр. Эта эмаль, отскакивая при жарении, смешивается с кушаньями и попадает в желудок, а затем доходит до слепой кишки, застревает в аппендиксе, раздражает его и вызывает воспаление.

Иногда болезнь принимает хронический характер, длится годами, давая о себе знать периодически, без особых болей и поднятия температуры. Но иногда достаточно бывает легкого ушиба правой части живота, и это влечет за собой смертельную вспышку имеющегося уже в скрытом состоянии аппендицита.

Домашнее средство: при появлении болей — надо сейчас же заварить чай из листьев ежевики и пить его. Также помогает питье каждый час горячего молока, в котором сварен тмин.

АСТМА — БРОНХИАЛЬНОЕ УДУШЬЕ

Припадки астмы продолжаются от нескольких секунд до нескольких часов и даже дней. Выражаются они так: стеснение в груди, затрудненное дыхание, страх, нередко кашель с большим количеством очень вязкой мокроты, также колющие, сверлящие, жгучие боли, отдающие в плечо.

Болезнь трудно излечимая, но при принятии надлежащих мер такой больной может жить десятки лет.

Во время приступа надо больного освободить от тугого платья, дать приток свежего воздуха, кисти рук и стопы ног опустить в горячую воду или поставить к ним горчичники; сердечную область растирать тряпкой, смоченной в холодной воде с уксусом и солью (если нет, конечно, легочного заболевания), виски больного натирать одеколоном. Если возможно достать эфир, то смо-

[illegible] им (подальше от свечки или горящей лампы, чтобы [illegible] носовой платок и прикладывать его [illegible]. Облегчает еще силу приступа массаж верхней [illegible] тела от головы вниз, до верха груди и спины. Мож[illegible] массаж делать [illegible] или только кремом, [illegible] вообще чем нибудь [illegible].

[illegible] такое средство: сварить [illegible], наложить его горячим в миску, [illegible] перед собой, закрыться одеялом с головой и дышать паром.

При [illegible] горячий чай из брусники [illegible] и ягоды, все равно свежие или [illegible], сейчас же лечь в постель [illegible]. При [illegible] этого средства [illegible] реже и легче. При слабом приступе [illegible] только одним [illegible] очень [illegible] чая.

Хорошие [illegible] средства

1. Ежедневно пить свежую бычью кровь по две рюмки в течение месяца, потом можно с перерывами.

2. Ежедневно пить по чашке навара из листьев крапивы. На навар берется одна чайная ложка с верхом сухих листьев на стакан кипятка, дать раз вскипеть в глиняной или целой эмалированной посуде, пить как чай, дав немного отстояться. В алюминиевой и вообще металлической посуде никаких трав варить нельзя. Крапива — Urtica dioica.

3. Очень хорошее средство имбирь: надо взять фунт (1 фунт = 100 г) имбиря, вымыть, очистить от кожи, натереть на терке, насыпать в бутылку, залить спиртом. Настаивать на солнце или в тепле две недели, пока настойка примет желтый цвет, время от времени встряхивать. Тогда процедить, отжать через тряпку и дать отстояться. Полученный на дне крахмал выкинуть, а настойку пить так: два раза в день по чайной ложке на полстакана воды после завтрака и обеда (или обеда и ужина). Время от времени делать перерыв на несколько дней. Мяса при имбире не потреблять, ноги держать по возможности в тепле и хорошо перед сном делать им теплую ванну. Иногда имбирь почти совсем излечивает астму.

Больные астмой должны питаться главным образом молочными продуктами, особенно сывороткой. Должны избегать волнений и больших физических напряжений, не курить, не потреблять спиртных напитков.

Для разжижения тягучей мокроты во время приступа выпить раньше всего немного кислого вина или принять на кончике ножа соды. Помогает в это время также принятие 15—20 капель валерианки. Но все это довольно слабые средства.

АЛКОГОЛИЗМ—ПЬЯНСТВО

Главной причиной пристрастия к выпивке является наследственность (до 80%). дети, зачатые в состоянии опьянения, обычно становятся потом алкоголиками, а нередко еще эпилептиками, идиотами, страдают пляской Св. Витта, имеют физические уродства.

Отвыкнуть от пьянства очень трудно, нужно иметь для этого твердое желание и крепкую силу воли. Пьянство же как раз сильно расслабляет волю. Но, если пьяницу очень сильно искусают пчелы, то он после этого нередко излечивается от своего порока. Также способствует отвращению от пьянства постоянная еда кислых яблок.

Совершенно излечить от пьянства можно гипнозом: больной действительно перестает пить, но только до тех пор, пока живо загипнотизировавшее его лицо. Если же это лицо умирает, то и действие его гипноза прекращается, и больной снова начинает пить.

Средство от небольшого опьянения: выпить стакан сельтерской воды с двумя каплями нашатырного спирта.

Чтобы вырвало — дать выпить черного кофе с солью вместо сахара.

Но, если хочется скорее протрезвиться, то выпить черного кофе с лимоном, так как лимон в кофе и чае убивает алкоголь.

Между прочим, самое тяжелое опьянение дает смесь водки с несколькими различными сортами вина. От этой смеси получается гораздо хуже, чем потребление большого количества какого-нибудь одного напитка. Кстати, если выйти на свежий воздух в холодное время

в полупьяном состоянии, то от воздуха человек быстро сделается совсем пьяным, иногда даже до потери сознания.

После сильного пьянства на другой день утром надо выпить стакан пива и хорошо растереть лицо, грудь и спину льдом. Или просто сходить в баню. Если очень сильно болит голова — выпить стакан огуречного рассола. Если накануне человек не только хорошо выпил, но и переел лишнее, то на другой день он не должен ничего есть, кроме фруктов, и больше лежать с грелкой на животе.

Для скорейшего успокоения пьяного человека никогда не следует ему ни в чем перечить, а лишь поддакивать на словах, соглашаясь со всеми его фантазиями, если они, конечно, не представляют опасности.

Одна из наиболее тяжелых форм алкоголизма — это запой, который характеризуется периодическим непреодолимым влечением к спиртным напиткам. Состояние подобного человека в эти дни принимает иногда весьма бурный характер, носящий название «Белой горячки». Такого буйного больного надо отправить в больницу. Но если его приходится пока что держать дома, то принять такие меры: поставить горчичник или мушку на затылок. Обливать голову холодной водой, делать ванны из прохладной комнатной воды. При рвоте давать глотать лед. Для такого больного главное — сон. Люди, перенесшие белую горячку, обычно живут после этого недолго, нередко заболевая еще эпилепсией или параличом.

АНЕВРИЗМ АОРТЫ — РАСШИРЕНИЕ АОРТЫ

Чаще всего бывает у места ответвления общей сонной артерии. Признаки: одышка, тупые невралгические боли в груди, охриплость, частая пульсация гортани.

Болезнь неизлечима, можно только поддерживать больного и облегчать его состояние: давать йодистый калий в таблетках по 0,1—0,3 три раза в сутки, соблюдать покой, как физический, так и душевный. Во время припадка класть на грудь пузырь со льдом или хотя бы компресс из холодной воды.

Народное средство: Облегчает одышку, если пить изо дня в день настой ягод калины (Viburnum prunifolium).

АФТЫ

Афтами называют небольшие язвочки на слизистой оболочке рта, десен, под языком, на щеках и даже иногда в гортани. При еде очень болезненны.

От них легко избавиться, осторожно смазав при помощи кисточки 2—3% раствором ляписа (Argentum nitr.). Обычно достаточно бывает смазать два раза с промежутком в один день

Афты появляются от большого потребления сладостей, от немытых сушеных фруктов, особенно абрикосов, от острых кушаний и пр. Лицам, которые часто страдают афтами, полезно раза два в неделю полоскать рот слабым раствором квасцов.

Когда под рукой нет ляписа, можно рот полоскать несколько раз в день очень горячей водой (чтобы только не обжечься, такой горячей). От этого полосканья всякие язвочки хорошо заживают.

У некоторых людей слизистая оболочка рта так нежна и чувствительна от природы или после перенесения известных болезней (вроде СПРУ), что достаточно небольшой неосторожности в еде, и уже появляется воспалительная краснота во рту и язвочки. Таким лицам для укрепления слизистой оболочки хорошо полоскать рот после всякой пищи таким составом:

Соль (Salt)	85,0
Сода (Soda)	85,0
Мочевина (Urea)	2,5

АДЕНИТ

Это опухание желез, шейных или в пахах, под мышками, под челюстью. Обычно поражает больных золотухой, туберкулезом, сифилисом или лиц, имеющих предрасположение к этим болезням вследствие наследственности.

Если железы распухли, и появилась в них боль, то надо осторожно смазать их йодистой мазью или ихтио

лом и завязать. Ни в коем случае нельзя такие больные железы растирать, станет еще хуже. Попутно надо позаботиться об укреплении организма — соленые ванны, рыбий жир, более питательный стол.

Если заболевание не проходит, и ясно обозначается нарыв на железе, надо обязательно позвать доктора для его вскрытия. Самому вскрывать нарыв опасно, можно вызвать заражение и смерть.

Народное средство. натереть суконку простым серым мылом, привязать на распухшую железу, сверху закрыть еще чем-нибудь теплым. Днем суконку можно не привязывать, если не выходить на холод, а только завязывать теплым.

БЛУЖДАЮЩАЯ ПОЧКА

Правая почка смещается со своего места чаще, чем левая. Причина — сильный кашель, ношение больших тяжестей, большое исхудание, так как почки сидят неплотно, а как бы подвешены.

При смещении чувствуется боль в подреберьи и как бы давление, причем в лежачем положении боли стихают. При этом нередко еще появляется невралгия седалищного, бедреного и др. нервов. Если не лечить болезни, то может получиться ущемление почки, появится водянка, камни в почке и пр.

Надо надеть специальный пояс-бандаж на почку, каковой укрепляется в лежачем положении. Затем надо как можно больше кушать, особенно жирного, чтобы потолстеть, а тогда и почка покроется жиром и станет неподвижной. Затем ежедневно лежать часа по три (можно с промежутком) с песком на животе, весом в 5—7 фунтов.

При сильных болях класть на подреберье припарки.

БЕШЕНСТВО

Самые ужасные раны получаются от укуса бешеного волка и кошки. Собаки бесятся не только от укусов других бешеных животных, но и от недостатка воды во время жары.

Признаки болезни у животных: они становятся раздражительными, пугливыми, прячутся в темное место, грызут и глотают несъедобные вещи, как солому, щепки, пр. Потом начинают бросаться на других животных и людей, но хозяина вначале не трогают. Голос становится у них хриплый, воющий. Появляется паралич нижней челюсти, отчего рот остается открытым, язык высунут, течет слюна и пена. Воды в это время животное уже не может пить из-за судороги в горле. Сдыхает обычно на 5—7 день, редко на 11-й, при параличе ног.

Промежуток между заражением и болезнью у собаки 3—6 недель, но бывает и 3—6 дней. Чем ближе к голове укусы, тем скорее начинается заболевание. Но яд в слюне появляется еще за три дня до обнаружения первых признаков заболевания. Поэтому, в случае укуса неизвестной собакой, хотя бы на вид и здоровой, нужно сделать специальную прививку от бешенства.

У людей период заражения длится шесть недель, но иногда затягивается на несколько месяцев.

У лица, заболевшего бешенством, различают три периода:

1. Человек становится боязливым, у него легкая тошнота, лихорадка с жаждой, запор, затрудненное дыхание. Рана от укуса, может уже давно зажившая, начинает опять вдруг болеть и гноиться. Появляется неподвижность шеи и затылка.

2. Судороги, желание кусаться и бросаться на других, но твердую пищу еще может глотать.

3. Эта стадия болезни обычно начинается через два дня, а иногда даже на другой день. Пульс сильно ускоренный, голос хриплый, затем паралич и смерть. Продолжается этот период обычно несколько часов, а вся болезнь не больше трех дней.

При укусе нельзя останавливать кровь из раны, наоборот надо вытянуть ее как можно больше, так как с нею выходит яд. Для этого надо рану сделать больше посредством кругового разреза, который провести в расстоянии одного сантиметра от раны. Если это почему-либо неудобно сделать, то поставить на рану банку или толстый стакан (как ставят банки на спину при простуде). Если и этого сделать нельзя, то поливать подольше рану тепловатой водой для усиления кровотече-

ния, а потом промыть раствором сулемы или марганца, просушить и прижечь каленым железом (например, гвоздем), обложив рану предварительно кругом мокрой тряпкой, чтобы не прижечь напрасно здорового места. В крайнем случае положить в рану кристалл карболовой кислоты или кристалл марганца и завязать рану. Кристалл должен выесть зараженное место. А затем, не теряя времени, добраться туда, где имеется Пастеровская станция для прививки.

После прививки очень долго (год и больше) нельзя потреблять ничего спиртного, так как от алкоголя слабеет сила прививки, и больной снова заболевает бешенством. Но на этот раз бешенство обычно проявляется в виде тихого помешательства.

Народное средство: убить укусившее бешеное животное и съесть от него в сыром виде мозг или печенку, или же оба вместе. Средство действительное.

Затем есть трава «Водяной нильник» (ботаническое название «Alisma plantago»), иначе называется «Собачья кислица». Растет по болотам, в стоячих водах лесных лужах. Корешок у нее вроде луковицы, листья копьеобразные, темнозеленые на черешках, с наружной стороны у них желобок, немного красноватый, цветы мелкие, розоватые, о 3-х лепестках. Собирают в августе, хранят в сушеном виде в стеклянных банках. При укусе надо столочь в порошок один большой или два маленьких корешка, посыпать на хлеб, намазанный коровьим маслом и съесть. Так 2—3 дня и не больше, смотря по укусу. Яд улетучивается, помогает даже заболевающим.

БЕССОННИЦА

Бессонницу могут вызвать самые разнообразные причины. Больше всего ею страдают люди с неустойчивой нервной системой, легко возбуждающиеся, что дает приливы крови к мозгу. Сон же возможен лишь при известной степени анемии мозга.

При нервной бессоннице надо избегать по вечерам умственных работ, рано ужинать и рано ложиться спать, причем ужин должен состоять из легкой пищи.

Полезно перед сном принять теплую ванну на полчаса, или хотя бы горячую ванну для ног. Также помогает общий массаж перед сном.

Если бессонница от малокровия, то помогают бутылки с горячей водой, положенные в ноги.

Можно посоветовать еще [illegible] средства:

1. Выпить на ночь [illegible] воды, или горячего молока [illegible] горячего настоя валерианового корня [illegible] брать [illegible] ложку корня на стакан [illegible] в стеклянной или каменной посуде минут [illegible]).

2. Положить под подушку [illegible] хмеля.

3. Привязать на лоб в тряпке [illegible], размешанной в кислой простокваше.

4. Перед сном походить на свежем [illegible] полчаса.

Для лиц с чрезмерно расстроенной [illegible] системой, когда человек, несмотря на [illegible] меры, не спит неделями, можно применить [illegible] средство:

Всю постель сделать ему из черного материала — простыню, наволочки, одеяло, ночную [illegible] — все черное. А если возможно, то выкрасить даже еще в черную краску (но не масляную) [illegible]. Это дает удивительные результаты: [illegible] люди, месяцами страдавшие упорной [illegible].

Симпатическое [illegible] положить под подушку березовый веник.

БОРОДАВКИ

Бородавки — это утолщенные сосочки кожи, покрытые разросшимися клетками ее верхнего слоя.

Есть [illegible] простых средств для их уничтожения:

1. [illegible] фланелевый бинтик зеленым жидким мылом [illegible] мыло, не туалетное), завязать бородавку. Через сутки мазь положить новую. Так несколько раз. От этого бородавка становится такой мягкой, что ее легко удалить.

2. Натолочь чеснок, смешать его со свиным топленым салом, намазать на тряпку, привязывать к бородавке, сменяя ежедневно.

3. Подержать в уксусной эссенции или уксусе два часа сырую луковицу и привязать ее на ночь. Будет сильно дергать. Так сделать несколько раз, пока бородавка не выйдет с корнем.

4. Натереть бородавку чистым мелом (без всяких примесей), сверху насыпать еще мелу и завязать. Так сделать несколько раз, мочить нельзя.

5. Каждый день натирать бородавку соком кислых свежих яблок. Бородавка постепенно станет меньше, потемнеет и дней через десять исчезнет.

Симпатические средства:

1. При появлении на небе молодого месяца взять палку с сучком, гладко срезать сучок и этим местом натирать бородавку в течение двух минут, смотря на месяц. Через несколько дней бородавка исчезнет.

2. Взять сырую картошку, разрезать ее вдоль на 12 частей. Потом брать каждую часть в отдельности и тереть ею в течение минуты бородавку. Так поступить со всеми 12 частями. Потом собрать все части в тонкую тряпку и бросить в навоз. Когда картошка сгниет, пройдут и бородавки.

3. Над бородавкой завязать из мягкой нитки (она скорее гниет) узел так, чтобы кольцо нитки скользнуло по бородавке, потом нитку бросить в навоз. Дней через 5–15 нитка сгниет, к тому времени пройдет и бородавка. Если в каком-нибудь месте имеется много бородавок «целая семья», то надо всю эту семью окружить одним кольцом и над всеми ими завязать узелок.

Это средство также сводит иногда и родинки в виде высоких прыщей.

4. Потереть сырым мясом бородавку и закопать мясо в землю. На другой день мясо вырыть и снова потереть бородавку, и снова закопать в землю. На третий день тоже. После того мясо закопать туда, где оно может скорее сгнить. Когда оно сгниет, пропадет и бородавка.

БЛЕДНАЯ НЕМОЧЬ — ХЛОРОЗ

Наблюдается главным образом у девушек в пору половой [illegible] от переутомления, недоедания и пр. Проявляется [illegible] головные боли, слабость, головокружение, бледное зеленоватое лицо, хотя с виду девушка может быть и полная (чем хлороз отличается от малокровия), отсутствие аппетита, склонность к кислым напиткам, боли под ложечкой по утрам, частые запоры, неправильные менструации. На этой почве легко развивается туберкулез

Нужно девушке дать покой, свежий воздух, усиленное питание, главным образом молоко, масло, яйца. Поменьше пищи богатой сахаром и крахмалом

Хорошие, простые питательные средства перечислены в статье о малокровии так же [illegible] аптечные средства, как. препараты железа в течение двух—трех месяцев Если при бледной немочи существуют признаки золотухи, то надо давать [illegible] препараты в соединении с железом

БРОНХИТ

Обычно появляется от простуды, начинается раздражением в горле, которое вызывает кашель, потом небольшая боль в горле.

Раньше всего надо больному пропотеть, для этого выпить 3—4 чашки навара из каких-нибудь потогонных трав, как: шалфей, мята, или навара из сухой малины, липового цвета, бузины, или имбиря с медом. Для облегчения вязкой мокроты пить сыворотку в теплом виде. За неимением ее принимать несколько раз в день по две столовых ложки навара семян аниса с медом, или сосать время от времени капли миндального масла на сахаре. На навар анисовых семян надо брать одну десертную ложку, меду одну чайную ложку и щепотку соды, воды один стакан.

Если, несмотря на принятые меры, болезнь усиливается, появился жар, кашель стал глубже, то надо на грудь, ближе к горлу, поставить горчичник, также на икры к ногам и держать их, пока не начнет жечь. Если нет сухой горчицы, то смочить тряпку скипидаром (оч

щенным или неочищенным), выжать хорошо и положить на указанные места минут на 15, не больше. Если нет и скипидара, то заменить его тертым хреном. Для понижения температуры давать в день два раза аспирин по 0,3. Вместо чая или кофе по утрам пить горячее молоко с медом и щепоткой соды, только мед надо предварительно прокипятить, так как некипяченый он только усиливает кашель.

Вечером же пить вместо чая горячий навар потогонных трав. Когда бронхит принимает хроническую форму, т. е. жара нет, а только остался упорный кашель, который мучает особенно по утрам, то облегчает состояние Исландский мох (Lichen islandicus или Cetraria islandica — ботаническое название).

Надо брать одну столовую ложку этого мха, или вернее лишая, обварить двумя чашками кипятка и дать разбухнуть, чтобы получилась слизь. В этом виде и употреблять очень горячим, лучше на ночь уже в постели.

Можно мох употреблять и иначе: вскипятить стакан молока со столовой ложкой мха, процедить и выпить перед сном очень горячим.

Очень облегчает при бронхите настой травы Конская мята, иначе Шандра (Marrubium vulgaris). Пить как чай, по две чашки в день, но не сразу, а глотками, с медом и очень горячим. Мед надо сначала вскипятить, так как некипяченый он сильнее вызывает кашель, а потом или смешать его с настоем, или просто брать из чашки и запивать настоем, но очень горячим. Так несколько дней, и бронхит, самый упорный, проходит бесследно.

ВЕНЕРИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ

От всяких венерических болезней надо лечиться обязательно у врачей-специалистов, для чего теперь имеются прекрасные средства, как пенициллин, стрептомицин, и особенно бицилин. Но признаки этих болезней должен знать каждый, чтобы вовремя принять меры, не заразить других и помочь самому себе в излечении.

Есть три вида венерических болезней:

а) гонорея—триппер

Гонорея у женщин начинается воспалением мочеиспускательного канала или захватывает половые органы. Острое заболевание проходит в 7—10 дней, хроническое же тянется годами и излечивается труднее: тягучие боли внизу живота, гнойные истечения, отвратительный запах, частые позывы к мочеиспусканию, рези. До подачи врачебной помощи необходимы покой и диета (вегетарианская пища и много чаю). Внутрь: urotropin по 0,5 три раза в день. На ночь хорошо прикладывать на наружные половые части примочки из свинцовой воды (чайная ложка на 1/2 стакана чистой воды). Спиртных напитков потреблять нельзя.

После заболевания триппером женщина обыкновенно не может забеременеть, остается бесплодной, если тяжело поражены половые органы.

Гонорея у мужчин при теперешних средствах излечивается довольно быстро, но кто раз болел этой болезнью, тот легко заболевает ею снова. Больному до полного излечения надо меньше двигаться, избегать велосипеда и верховой езды, нельзя иметь половых сношений, нельзя ничего спиртного, соленого, никаких пряностей. На яички полезно надеть суспензорий (в аптеке есть) для предотвращения их отвисания.

При страданиях от болезненной эрекции, при напряжении члена и воспалении его прикладывают к нему и к мошонке ледяные компрессы. При задержке мочи пить побольше навара из петрушки и делать теплые ванны.

б) мягкий шанкр или мягкая язва

Ею можно заболеть не только при сношении с больным субъектом, но также при дотрагивании к царапине на своем теле грязными руками с гноем. Болезнь эта местная, вглубь организма не проникает и общего заражения не дает.

Признаки: на третий день после заражения на месте проникновения яда начинает развиваться круглая, плоская язва с острыми краями и дном, покрытым гнойной массой. Часто при этом появляются опухоли и нагноение паховых желез с прорывами гноя наружу.

Надо язву хорошо обмыть раствором борной кислоты или марганца, обсушить ватой, засыпать ксерофо-

мом, сверху положить вату и завязать, показаться доктору. Если же визит к доктору почему-либо затянется, то делать перевязку 1—2 раза в день, чтобы не запускать болезни. Если опухли паховые железы, то полежать в постели и класть согревающий компресс на опухшие места.

в) сифилис

Хроническое, очень тяжелое заболевание, приобретенное или наследственное. Яд его заражает весь организм, и нет органа, нет ткани, которые не подверглись бы при нем тем или другим изменениям.

Заражение сифилисом возможно лишь при наличии ранки в коже или слизистой оболочке, через которую яд проникает в организм. Самое главное — это распознать сифилис в самом начале, когда больной еще мало опасен для окружающих.

Начинается сифилис так: через 2—3 недели на том месте, куда попала зараза, вскакивает характерный прыщик, вскоре превращающийся в твердую, как хрящик, язву. Вот этой твердостью сифилитическая язва сразу же отличается от мягкого шанкра. Никакой боли при этом нет, и через шесть недель язва заживает, оставляя после себя желтый рубчик.

При обнаружении такой твердой язвы надо немедленно обратиться к врачу-специалисту, так как через шесть недель начинается второй период болезни, самый заразительный, с высыпанием всяких гнойных прыщей, общим недомоганием, поднятием температуры и проч.

Заразиться сифилисом можно не только при сношении с больным субъектом, но также через поцелуи с больным, через употребление общей с ним посуды, общего белья, спанья на одной кровати, через грязное судно в уборной и проч.

Наследственный сифилис никогда не начинается с твердой язвы, а имеет свое особое течение, начиная проявляться лишь в отроческом возрасте (14—16 лет) характерными сыпями, а затем начинается уже обычное развитие болезни. Или же дети сифилитиков рождаются сразу уже покрытыми сыпью и гнойниками, и быстро умирают. Кроме того, большая часть из тех, кто имеет в себе наследственный сифилис, становятся потом эпилептиками, преступниками, пьяницами и пр.

Лица, заболевшие сифилисом и не вылечившиеся от него, рискуют дожить до третьего периода этой болезни, при котором они уже становятся неопасными для окружающих, но сами превращаются в идиотов, паралитиков, заболевают прогрессивным параличом.

Предупредительные меры против заражения сифилисом:

Мужчина должен надевать при сношении с незнакомой женщиной презерватив, а женщина после сношения с неизвестным мужчиной должна подмываться и спринцеваться хорошо насыщенным раствором соли, потом ополоснуть половые органы чистой водой.

ВЫПАДЕНИЕ ПРЯМОЙ КИШКИ

Происходит главным образом от сильного натуживания, также иногда при камнях в мочевом пузыре. У детей же главным образом от привычки подолгу сидеть на горшочке и без причины натуживаться.

Выпавшая часть кишки имеет вид красной опухоли, легко воспаляется, выделяет слизь, гной, даже иногда кровь.

Домашнее лечение должно быть направлено раньше всего на устранение причины, вызвавшей заболевание. Затем такой больной должен ежедневно подмываться холодной водой, меньше ходить, нагибаться, не заниматься физической работой. Очень полезно делать над судном сидячие паровые ванны по 15 минут из настоя ромашки. Для настоя, как обычно, надо брать чайную ложку травы на стакан кипятка. Воду в судне надо такую горячую, чтобы шел пар. Сев, надо закрыть себя с пола до поясницы одеялом.

ВШИВОСТЬ

Есть три главных вида вшей: головная, платяная и лобковая, носящая название плоскушки.

Головную вошь легко вывести стрижкой волос или мытьем их зеленым мылом, втиранием в корни рыбьего жира, запаха которого вши не переносят. Если же вши завелись в очень длинных волосах, которые стричь

хотят, то нужно ежедневно, кроме вычесывания частым гребнем, еще протирать корни волос слабым раствором скипидара или анисового масла (одна часть на 10 частей какого-нибудь растительного масла). Особенно легко заводятся вши в голове малокровных, слабых детей. В этом случае надо обратить внимание на их здоровье.

При платяной вше, которая гнездится главным образом на груди, шее, пояснице, надо протирать эти места рыбьим жиром или анисовым маслом, также хорошо носить на груди ладанку с камфорой или нафталином (особенно в скученных местах, как казармы) и чаще купаться. Белье же со вшами надо стирать в очень горячей воде с лизолом (неочищенная карболка), а затем проглаживать еще каленым утюгом, особенно швы, куда вши кладут обычно свои яички.

Лобковую вошь, которая иногда заводится не только около половых частей, но даже на бороде, бровях и подмышкой, можно вывести только упорным сбриванием волос и натиранием пораженных мест ртутной серой мазью, так называемоч «неополитан», так как плоскушка кладет свои яички под кожу у самого корня волос.

Если нельзя достать неополитана, то смазывать время от времени керосином, а яички плоскушки постараться самому выдергивать из кожи с помощью маленьких щипчиков.

Плоскушки очень заразительны, достаточно переночевать на той постели, где перед этим спал человек, имеющий у себя плоскушки, как они появятся и у другого, так как молодое поколение этих вшей, покидая гнездо, расползается во все стороны, попадая на постель и др. белье.

ВЕСНУШКИ

Образование веснушек зависит от отложения особого красящего вещества в коже. Уничтожить их совсем очень трудно, особенно, когда ими сплошь покрыты руки, ноги, а иногда и все тело. Есть очень много всяких мазей и жидкостей для уничтожения веснушек, но большинство их не помогают, а лишь вредят коже, так как в них часто входит ртуть. Но кое-какими безобид

... веснушки все-таки можно сделать более ...

1. Летом, ... от солнца ... лечь, надо к пудре ... немного ..., которая предохраняет ... солнечных лучей.

2. Класть компрессы ... раствора перекиси водорода ... в день на 20—30 минут каждый раз. После ... смазать ...

Народное средство. ... места два раза в день горячим ... семенами, намоченными в воде.

Симпатические средства.

Если все веснушки сосредоточены ..., то надо несколько дней подряд ... кожу с куриного яйца, ту кожу, ..., в которой заключены белок ... Для этого надо сырое яйцо осторожно ..., сделать дырку в коже, выпустить содержимое ... и желток, а кожу, расширив дыру ..., надеть на нос, и так и оставить на носу, пока ..., тогда снять и бросить.

Если веснушки разбросаны в разных местах лица, а не в кучке, то эти места надо обтереть ... яйцом, только что снесенным, прямо из-под курицы (не обмывая и не обтирая его). Так сделать 2—3 дня, каждый раз со свежим яйцом. Очень верное средство.

Надо помнить, что всякое лечение веснушек требует предварительной чистоты пораженного места.

ВОДЯНКА

Водянка — это не сама болезнь, а лишь показатель заболевания каких-нибудь внутренних органов — сердца, почек, печени.

При заболевании почек отеки раньше всего появляются на лице, затем водянка разливается по всему телу. При этом вначале заболевания ощущается еще тяжесть возле мочевого пузыря, задержка мочи, жжение в мочевом пузыре.

При болезни сердца отеки появляются сначала на ногах, на лодыжках, а потом постепенно подымаются кверху.

При болезни печени появляется брюшная водянка, которая может достигать иногда особенно больших размеров.

Нужно лечить основное заболевание, дающее отеки, т. е. сердца или почки, и как только будут замечены в каком-нибудь месте отеки, надо сейчас же перестать потреблять много жидкостей вплоть до воды и совсем не есть соли. Затем потреблять как можно больше потогонных и мочегонных овощей и фруктов, как: сельдерей, петрушка, спаржа, лук, чеснок, арбуз, тыква, земляника, черная смородина, виноград. Также молочные продукты, особенно кислые — простоквашу, творог.

Внутрь как лекарство, как мочегонное средство, принимать в порошке кремортартар (Kalium Bitartaricum) по четверти [illegible] раза два в день, а также уротропин (Urotropinum по 0,3) три раза в день.

Домашние и народные средства при водянке, особенно брюшной:

1. Пить чай из настоя корней крапивы (Urtica dioica), каковое средство иногда быстро останавливает водянку, особенно если ее захватить в самом начале. Надо сушеные корни крапивы мелко покрошить, брать чайную ложку с верхом на стакан кипятка, настоять и пить по две чашки в день.

2. Пить по чашке в день настой молодых стеблей можжевельника (Juniperus).

3. Пить в день по две столовые ложки луковичного сока: две средних луковицы вечером порезать тонкими ломтиками, посыпать немного сахаром, оставить так на ночь, чтобы лук пустил сок. Утром выжать и пить, можно даже не натощак.

4. Срезать кожу с репы, мякоть выбросить, а кожу положить в горшок, залить кипятком, наглухо закрыть и поставить на четыре часа в горячую печку, но чтобы не кипело, а томилось. Потом процедить, хорошо отжать и пить по чашке в день. Приблизительная порция навара: на стакан кожи класть стакана три кипятка.

5. Сжечь стебли от обыкновенных русских бобов на чем-нибудь чистом, например, на каменной доске, на железном листе и проч., золу потом собрать, превратить в порошок, просеять и хранить в стеклянной банке с притертой пробкой. Пить 3—4 раза в день так: налить в

чашку столовую ложку водки, прибавить туда полчайной ложки указанной золы, размешать и пить, запивая водой, а еще лучше морковным соком. На кого водка сильно действует, пусть принимает не столовую ложку, а чайную ложку водки, будет немного гуще, но польза не уменьшится, так как главное лечение в золе.

6. Черные тараканы. Средство это очень хорошее. Тараканов можно принимать в двух видах: а) высушить, столочь в порошок и принимать три раза в день, запивая водой; б) или взять приблизительно чайную ложку с верхом сушеных тараканов, залить стаканом холодной воды и оставить настаиваться в течение 4—5 дней. Потом принимать по столовой ложке в день. Средство это было известно в русских деревнях с обыкновенными черными, небольшими тараканами. В теплых же краях имеется еще сорт черных тараканов очень крупной породы, вроде хрущей, которые летают и грызут носильные вещи. (Насколько целебна эта порода, можно ли ее употреблять, не имела случая наблюдать. — О. М.).

7. При водянке, особенно брюшной, могучее средство — это голодание, систематически проводимое, особенно с самого начала заболевания. надо четыре раза в год в течение семи дней пить в сутки только два стакана чая — один стакан в 12 часов дня, а второй стакан вечером, без сахара. И обязательно в этот семидневный период каждый день ставить клизму из чистой воды. Но голодовку начинать не сразу, а сначала подготовить свой организм в течение трех дней, в которые постепенно все более и более сокращать себя в еде и тоже каждый день ставить клизму, независимо от того, был ли уже стул сам по себе или нет. Также и после голодовки надо в течение двух дней держаться более легкой пищи, а не набрасываться на обильную еду.

Кто не может почему-либо применить указанные средства, пусть пьет в день по два стакана огуречного рассола, который тоже полезен при водянке, хотя действует не так быстро, как другие средства, но его легче достать, а настойчивость поможет.

Настойка на воде листа агавы (Agave americane) и полыни в одинаковой пропорции (чайная ложка смеси на стакан кипятка) предохраняет от водянки, изгоняя водянистые болезненные соки.

ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ

Различают две формы: скоротечное воспаление или крупозное и затяжное — катаральное.

Крупозное начинается всегда потрясающим ознобом и высокой температурой до 40°С и выше. Моча становится густая, темная, потом появляется кашель и колотье в боку. Сначала кашель сухой, а дня через два-три появляется клейкая мокрота ржавого цвета, иногда с кровью. При правильном течении болезни через 7—9 дней наступает кризис, больной крепко засыпает, во время сна температура сильно падает, больной просыпается в поту, и с этого дня начинается выздоровление. Если же кризиса в определенное время не наступает, то болезнь переходит в хроническую форму или грозит плохим концом.

При первых признаках заболевания надо обратиться к врачу, так как воспаление легких очень опасная болезнь и при неправильном лечении может окончиться смертью. Вспрыскивание же доктором пенициллина быстро прекращает воспалительный процесс в легких, и больной выздоравливает.

Но если приходится почему-либо самим лечить больного, если доктора нет, то принять такие меры: очистить больному желудок каким-либо слабительным, затем по возможности поместить его в теплую, но не жаркую комнату и не около печки. В пищу давать ему бульон, молоко, но не уговаривать его, чтобы ел больше, так как еда свыше желания ему очень вредна. Для понижения температуры давать пить ему воду с лимоном или клюквенным соком. Очень слабым и старым можно давать для поднятия сил понемногу вина. Грудь, бока и спину обернуть согревающим компрессом из воды, меняя компресс дважды в сутки. Внутрь для отхаркивания мокроты давать каждые два часа по столовой ложке (взрослым) такой микстуры:

Настой Сенеги (Inf. radix Senega) 5,0:180,0, настой анис. спр. (Lig. ammon. anis) 3,0; сир. алтея (Sirup Althaea) 200 (Рец. д-ра Лозанск. Ун-та Рабова). Если же указанной микстуры достать нельзя, то давать пить горячий настой Алтейского корня (Althaea officinalis) по две чашки в день, или в крайности давать (лучше нато-

шак) по полстакана теплой воды, в которой развести полчайной ложки соды и щепотку соли.

Если есть порошки салицилового натра по 0,5, то для понижения температуры давать их два раза в день по одному.

При сильных болях и колотьях в боку осторожно втирать хлороформовую мазь или беленое масло.

Перед кризисом хорошо дать выпить больному что-нибудь потогонное — настой липового цвета, мяты или шалфея.

При хроническом или затяжном воспалении легкие поражаются не сплошь, как бывает при остром, а пораженные места рассеяны в легком повсюду, причем поражение нередко переходит с одного легкого на другое, может тянуться месяцами и часто оканчивается смертью.

В самом начале затяжного воспаления полезно давать пить горячее или теплое молоко, впуская на стакан каплю очищенного скипидара.

В остальном меры, применяемые для излечения, аналогичны тем, какие применяются при крупозном воспалении.

Народные и домашние средства:

1 В первые же дни заболевания надо начать принимать очищенную серу по 1/4 чайной ложки в день, запивая водой или съедая в манной каше. А кто живет около соснового леса, то просто надо собирать капающую с сосен серу (смолу), скатывать ее в шарики с сахаром и так глотать. Это средство очень хорошо не только при воспалении легких, но и при туберкулезе.

2. Для отхаркивания мокроты пить по чашке в день горячий настой травы «Иван-да-Марья», иначе Трехцветная фиалка (Viola Tricolor).

3. Согревающий компресс на грудь можно класть не из воды, а просто намазать на полотно мягкий творог (немного с сывороткой) в палец толщиной и дальше поступать как обычно, с согревающим компрессом.

4. Внутрь давать по столовой ложке настоящего прованского масла.

5. Для отвлечения жара от груди обернуть ступни ног до щиколотки намоченными в воде и уксусе тряпками (хорошо выжатыми), а сверху обернуть ноги во что-нибудь теплое. Когда тряпки высохнут, надо опять смо

чить. Можно просто смоченные такой водой носки надеть на ноги, сверху надеть сухие носки и обернуть в теплое.

5. Если можно достать или купить специальные банки, то поставить их на грудь и спину минут на 10—15. Это старое, испытанное русское средство.

«ВОЛОС» — ВОДЯНОЙ ЧЕРВЯК

При купаньи в грязной речке, а также во время наводнений под кожу ноги иногда залезает тоненький червяк, который в народе (русском) носит название «Волоса». Он гнездится главным образом в пятке, которая начинает болеть и гнить. Обычные медицинские средства почти не помогают. Но есть хорошие народные средства:

1. Настругать простого серого мыла в воду, вскипятить и в такой горячей воде держать ногу по щиколотку три раза в день по получасу. Волос пропадает, гибнет.

2. Зажечь конский или коровий сухой помет и над его дымом держать ногу. После нескольких раз «Волос» выползает из пятки.

3. Когда «Волос» расплодился уже по всему телу, то он выявляет себя ранками в различных местах. Но ранки эти очень характерны: одну ранку залечат, а вскорости открывается новая в другом месте, потом третья, и так далее. В этом случае делают так:

Надо взять пучок колосьев без зерен от ржи, пшеницы, овса — все равно, но только от тех трав или злаков, из которых можно составить пучок мелких прутиков. Пучок этот кладут на рану и поливают теплой водой (как парное молоко), не горячей. Поливать надо безостановочно, не менее двух часов, пока червяк не вылезет со всем своим потомством. Это будет видно, так как он обовьется вокруг прутиков, стоит только пучок поднять к свету, и червяки станут заметны. Ранка, через которую они вылезли, вскоре заживет сама собой, только временно надо завязывать ее, чтобы не загрязнить. Но если рана не заживает, то это указывает, что в теле остались еще зародыши червяка. Надо леченье повторить. Также, если первая рана зажила, а где-нибудь

появилась новая, то над новой раной надо произвести такое же леченье. Обычно после двух раз «Волосы» выползают.

ГРЫЖА

Грыжа — это ненормальное выступление органов брюшной полости вследствие повреждения брюшины. Чаще всего она появляется в области пупка, затем в мошонке и паху. Ее легко отличить от всяких других опухолей, так как легко вправить рукой на место, но как только руку отпустить, она опять появляется. Сама по себе грыжа для здоровья неопасна, но опасна возможность ее ущемления.

Пока грыжа на животе небольшая полезно обмывать ежедневно нижнюю часть живота холодной водой с уксусом, и класть на грыжу компрессы из настоя дубовой коры минут на 20—30, чтобы препятствовать ее увеличению. Кроме того, обязательно носить специальный бандаж.

Ущемление состоит в том, что кишки, попавшие в грыжевой мешок, вдруг застревают и не выходят обратно через отверстие. Тогда появляются сильные боли во всем животе, который быстро вздувается от газов, начинается рвота пищей, затем желчью и калом, всякие испражнения прекращаются. Спасти может только операция.

При внезапном ущемлении надо больного скорее доставить в больницу или же вызвать врача. Пока же надо принять такие меры: посадить больного в теплую ванну и в ванне постараться вправить застрявшие кишки в брюшную полость. Если это невозможно, то пусть ляжет в постель и подогнет под себя ноги, и так и лежит до прихода доктора.

От болей класть на грыжу лед, а при тошноте пусть глотает лед. Если приход доктора задерживается, то поставить больному клизму из теплой воды, это несколько успокоит его, но никаких слабительных давать нельзя.

Избавить от грыжи очень легко путем операции, но делать ее во время ущемления крайне опасно.

У детей пупочная грыжа вправляется и потом накладывается липкий пластырь, поверх пластыря кру-

говой бинт. Недели через две грыжа уже не выходит. А если еще выходит, то повторить наложение липкого пластыря еще раз.

Народные средства:

1. Пить по две чашки в день отвара корня травы «Планцы» (Luthrum Salicaria). На бутылку воды брать 3 чайные ложки травы.

2. Пить по две чашки отвара цветов Василька скученного (Centaurea conglomerata). На бутылку воды класть 3 чайные ложки цветов. Это же средство хорошо, когда надорвешься.

ГЛИСТЫ

Глисты часто являются причиной тошноты, рвоты, головокружения, болей под ложечкой. Наиболее часто встречаются следующие глисты:

1. ОСТРИЦА или ПРЫГУНЧИК. Это небольшой глист желтоватого цвета, живет в толстой кишке, чаще всего у детей, производит зуд у заднего прохода. К человеку попадает с сырой пищей, а также от собак и кошек.

Лечение: сварить в стакане молока большую головку чеснока до мягкости, молоко процедить, остудить и поставить из него клизму, оставив ее на всю ночь. Для взрослого человека надо клизму из целого стакана, а ребенку довольно 1/4 1/2 стакана Делать это в течение семи дней.

Если маленький ребенок не держит в себе клизму, то надо к заднему проходу подвязать творог или кусочек гнилого мяса — глисты вскорости вылезут на приманку наружу.

2. АСКАРИДЫ. Круглые глисты красноватого цвета, напоминающие дождевых червей. Живут главным образом в тонких кишках, но заползают во все внутренние органы, доходя иногда до нескольких тысяч в одном индивидууме и вызывая разные страдания. С ними лучше всего бороться цитварным семенем.

Надо смешать чайную ложку этого семени с медом и съесть натощак.

Спустя два часа опять съесть такую же порцию, но только в промежутке ничего не есть. Затем выпить слабительное, и глисты выйдут.

3. ЛЕНТОЧНЫЕ ГЛИСТЫ. Среди них главные:

а) СОЛИТЕР — вооруженный цепень, промежуточный хозяин у него свинья;

б) НЕВООРУЖЕННЫЙ ЦЕПЕНЬ, промежуточный хозяин у него рогатый скот;

в) ШИРОКИЙ ЛЕНТЕЦ, промежуточный хозяин для него главным образом щука, затем окунь и налим.

Все три сорта ленточных глистов не могут развиваться в одном и том же организме. Для развития от яйца до взрослого состояния им нужен еще промежуточный организм, называемый «хозяином». Из указанного видно, каких именно промежуточных организмов (хозяев) надо особенно остерегаться есть в недостаточно проваренном виде, чтобы не заболеть ленточными глистами.

Человек чаще всего захватывает именно вооруженного цепня, то есть солитера, потребляя мясо, недостаточно проваренное или прожаренное. В таком мясе очень часто встречаются финны, т. е. пузырьки с зародышами солитера; эта финна, попадая в желудок человека, оживает, и из нее начинает развиваться солитер. Длина его в зрелом состоянии доходит до нескольких метров, и имеет вид он толстой нитки. Выводить его надо так:

Надо съесть около четверти фунта очищенных тыквенных семян натощак. Через час выпить маленькими глотками стакан молока, в котором была сварена головка чесноку. Через полчаса выпить сильное слабительное, а еще через полтора—два часа поставить клизму из теплой воды, в которой тоже надо предварительно сварить головку чесноку.

Второй способ: четверть фунта очищенных тыквенных семян смешать с брусничным соком в густую кашу. Накануне вечером съесть несколько селедок (кто сколько может), а на другое утро съесть половину указанной каши. Затем через час съесть другую половину каши и лечь в постель на два часа. В восемь утра принять столовую ложку касторки и немного походить. Через 3—4 часа солитер должен выйти.

Если солитер вышел, то надо тщательно осмотреть, вышла ли головка. Если вышла, то можно успокоиться, так как больше одного солитера в одном и том же организме не бывает. Если же головка не вышла, то солитер снова начинает расти. Головка у него сидит на тон-

шейке, но крепко держится за стенки кишок 5-ю присосками, распознать ее легко. Для этого надо кал в тазу залить водой, помешать, дать устояться, слить и снова залить водой. Так несколько раз, пока станет ясно, весь ли вышел солитер, и вообще вышел ли он.

К ленточным глистам принадлежит еще СОБАЧЬЯ ГЛИСТА. Она водится главным образом в кишках собаки, реже кошек, от которых и попадает к человеку. Особенно опасна поэтому привычка у некоторых детей целовать собак в морду или же давать им есть со своей тарелки. Эта глиста вызывает повышение температуры и ноющие боли в области печени и селезенки. Бороться с нею можно цитварным семенем, но иногда приходится делать операцию, чтобы удалить целую колонию этих глистов, лежащих как бы в гнезде, чаще всего около печени.

Когда не выяснено, какие именно глисты имеются у больного, но есть все-таки указания на их присутствие, то бороться с ними можно такими мерами (по выбору)

1. Есть как можно больше сырой морковки, главным образом пить сок ее.

2. Пить ежедневно два раза в день перед едой по столовой ложке (а кто сможет, то по две) настойку из лука. Готовится она так: надо половину бутылки наполнить резаным луком, залить доверху водкой или спиртом и настоять в теплом месте в течение десяти дней (это средство очень хорошо еще от камней в мочевом пузыре, от болей в спине и запоров).

3. Взять 1/8 фунта очищенных и мелко истолченных семян тыквы (лучше прошлогодних, сухих), 1/8 какао, немного сахару и несколько капель воды, все смешать, растереть в тесто. Из этого теста сделать 20 лепешек и пересыпать сахаром. Первый день лечения ничего не есть и не пить. На другой день утром выпить полторы—две столовые ложки касторки и начать есть лепешки, по одной через каждые десять минут, пока все не кончатся. Черви начнут быстро выходить.

4. Смешать листья полыни и толченые семена тыквы поровну, настоять на водке, положив в бутылку по трети смеси, остальное долить водкой. Настаивать неделю в тепле или на солнце. Пить два раза в день по рюмке натощак, лучше всего за полчаса до обеда и до

ужина. Пить подольше, несколько недель, пока будет ясно, что желудок очистился от червей совсем.

5. Кокосовое молоко, ежедневно выпиваемое из одного кокоса (по возможности свежего), хорошо чистит вообще от всяких червей, а если есть солитер, то иногда удается выгнать его с головкой даже в два—три дня, если в эти дни ничего решительно не есть и не пить, кроме как молока.

6. Настой березовых почек не только дает крепость организму, особенно слабым легким, но и изгоняет червей.

Глистогонных средств нельзя давать при беременности, менструациях, тяжелых лихорадочных болезнях и кишечных заболеваниях.

ГЕМОФИЛИЯ

Старая, еще библейских времен болезнь. Выражается она в наклонности к кровотечениям после даже самых незначительных повреждений, причем кровь из ранки течет неудержимо, вследствие неспособности ее к свертыванию.

Наиболее доступное средство для остановки кровотечения в домашнем обиходе — это женское молоко, но не ранее, как через две недели после родов: надо молоком смочить стерилизованную марлю, или простую, чистую, сухую прокипяченную тряпку, и ею затампонировать ранку. Ранее двух недель молоко должного воздействия не оказывает.

Если молока под рукою нет, то можно лишь облегчать состояние больного возвышенным положением кровоточащего места и прижатием его, ожидая, пока природа сама придет на помощь. Или применить еще переливание крови.

Больным гемофилией надо питаться главным образом теми продуктами, куда входит витамин «К», который способствует свертыванию крови, а именно: шпинат, зеленый молодой лук, зеленые листья сельдерея и свежие листья зеленой капусты.

ГАЗЫ

Умеренное образование газов в желудке необходимо для передвижения пищи в кишках и действия желудка. Большое же скопление газов появляется вследствие переполнения или засорения желудка, или же заболевания каких-либо внутренних органов, и вызывает головную боль, одышку, сердцебиение.

От газов, пучащих живот, и не носящих характера внезапности, помогают такие простые средства:

1. Сварить десертную ложку семян аниса и десертную ложку настоящего меда в стакане воды и пить эту воду по несколько раз в день по 1—2 столовых ложки.

2. Прибавлять в пищу понемногу полынного порошка. Это надо делать регулярно, каждый день — утром, днем и вечером.

3. Пить по утрам по столовой ложке отвара из полыни и меду, беря на стакан кипятка чайную ложку меду и ложку полынного порошка (можно за неимением порошка брать сухие полынные листья).

4. Пить по утрам по чайной ложке настой подорожника (Plantago lanceolata). Порция настоя обычная. Если от газов бывает постоянная одышка, то помогает питье настоя фиалковых листьев по две чашки в день. Порция настоя обычная.

Если газы появились внезапно, подходят к сердцу, вызывают колики (иногда даже до потери сознания), то надо скорее поставить большую клизму из 5—6 стаканов воды, прибавив в воду настой ромашки, если имеется таковой в готовом виде. После клизмы лечь, и на живот положить пузырь с горячей водой. Если есть в доме семена укропа, то сварить их чайную ложку на стакан воды и выпить очень горячим.

Если от газов испражнения желудка стали зловонными, то выпить натощак 2—3 стакана теплого некрепкого эвкалиптового чая (настой из листьев эвкалипта) для дезинфекции желудка. Он безвреден. Через 3—4 дня повторить. Или принимать уголь по 2 таблетки перед едой.

Лицам, часто страдающим газами, надо чаще ставить клизмы, а после еды принимать на кончике ножа

магнезию. Не есть редьки, капусты, а яйца только в сыром виде.

Иногда газы бывают оттого, что в толстые кишки попадает из тонких кишок не вполне переваренная пища, главным образом сахар и крахмал, что и вызывает брожение. Надо попробовать делать больше движений, главным образом требующих неоднократного сгибания туловища. Если от этого газы прекратятся, то это надо иметь в виду и впредь при появлении газов.

Очень хорошо пить еще от газов настой мяты.

ГЛАЗА

Раньше всего надо помнить, что никогда нельзя тереть глаз внутренней стороной пальцев, особенно утром до умывания, так как этим путем очень легко занести в глаза всякую заразу. Надо протирать их всегда чистым платком или в крайности наружной стороной суставов пальцев.

На здоровые, но усталые глаза для их освежения хорошо класть компрессики из крепкого чая или слабого настоя ромашки, полыни. Также хорошо действуют на глаза медовые примочки: надо сварить чайную ложку настоящего меда в полутора стаканах воды.

При первых заболеваниях глаз (подергивание нерва) помогает массаж на висках около глаз и на переносице.

Если глаза «надует ветер», в них появилась краснота, то достаточно бывает промыть их отваром лука на воде с прибавлением немного меду или борной кислотой. Краснота быстро проходит. Промывать надо 4—5 раз в день.

Если же глаза почему-либо очень уж воспалены, в них появилась не только краснота, но и жжение, то хорошо прикладывать к таким глазам в тряпочке тертую сырую картошку или яблоки, или свежие огурцы. На шею же, ниже затылка, класть очень горячую мокрую тряпку.

Если глаза стали косить, что бывает иногда после дифтерита, то это указывает на ослабление связок, надо для глаз делать соленые ванны. Если болезнь запу-

стить, то потом придется делать операцию, хотя и легкую.

Если глаза стали гноиться или выделять много слизи, то их надо промывать раствором борной кислоты, а на ночь на них можно класть в тряпочке свежий творог. Хорошо также делать для глаз теплые ванны: лицо надо погрузить в воду на 15 секунд с открытыми глазами, после чего вынуть лицо из воды и через полминуты снова погрузить секунд на пятнадцать. Так сделать 4—5 раз, потом глаза протереть холодной переваренной водой.

Улучшить слабое зрение можно несколькими способами:

1. Гимнастикой надо поворачивать глазное яблоко вверх, вниз и в стороны по 30 раз подряд ежедневно. Кроме того, при умывании осторожно ударять по глазам из пригоршни холодной водой раз по 40 подряд для усиления циркуляции крови.

2. В течение ста дней пить навар из $1/4$ фунта бараньей печенки и потом съедать эту печенку; самое лучшее есть натощак утром или перед обедом. Пропускать дней нельзя. За неимением бараньей печенки можно брать скотскую, но она действует слабее.

3. Пить ежедневно по маленькой рюмке настой имбиря на водке.

4. Промывать глаза два раза в день настоем травы Очанка (Euphrasia offic) или класть из настоя компрессы на глаза. Также принимать внутрь эту траву на кончике ножа в ложке воды ежедневно (если трава в порошке). От очанки глаза очень здоровеют и зрение улучшается.

ЗАСОРЕНИЕ ГЛАЗА

Если в глаза попала соринка, то нельзя тереть глаза по направлению к виску, а наоборот — к носу. Тогда соринка легче выйдет с помощью слезы или воды.

Если в глаз попадает известь, напр., при побелке квартиры, то надо быстро приготовить насыщенный раствор сахара и хорошенько смачивать им глаз, стараясь глаз открывать. Сахар, соединяясь с известью, уничтожает вредное действие извести, боль быстро утихает, прекращается и воспаление. Но если пропустить время,

то известь разойдется и может разъесть глаз, особенно, если ее попадет много.

Помогает еще от извести прованское масло, но слабее.

Насыщенный раствор — это такой густоты раствор, в котором сахар больше уже не может растворяться, оставаясь на дне сосуда. Лицам, занимающимся побелкой квартир, следует иметь всегда в запасе такой готовый раствор.

Если в глаза попал уголь, то постараться раза три повести этим глазом в своей «орбите» кругом, а затем промыть его водой. Или же постараться извлечь уголь с помощью куска мокрой ваты или бумагой, свернутой в трубочку.

Вылизывать из глаза соринку языком — способ верный и быстрый, но лишь в том случае, когда за это берется человек здоровый и опытный. Иначе могут получиться опасные результаты.

Железные опилки из глаза легко вытянуть магнитом.

Воспаление края век — *блефарит*

Воспаление это бывает двух видов.

Простое или чешуйчатое поражает главным образом маленьких, малокровных детей. Края век у них утолщаются и покрываются желтоватыми корочками главным образом у основания ресниц. Надо эти корочки осторожно удалять пинцетом или острием гусиного пера, а края их смазывать миндальным маслом или мазью из желтой осадочной ртути (Mercurie oxide ointment).

Язвенный блефарит — это воспаление волосяных мешков, это уже экзема края век, при которой ресницы склеиваются, образуя желтые корки, отчего много ресниц гибнет. Надо ресницы осторожно отмачивать слабым раствором борной кислоты, просушить и смазывать тоже желтой мазью. Но лучше обратиться к доктору, который сделает прижигание мест раствором серебра и тем быстро прекратит заболевание.

Воспаление слезного мешка

Получается от засорения, а также от сужения слезного канала при заболевании носовой области. Начинается непереставаемым слезотечением и краснотою глаза. Легко образуется нарыв. Для предупреждения его надо время от времени хорошо выжимать стерилизованной марлей или ватой слезный мешочек и промывать его раствором борной кислоты. На глаз накладывать примочку из свинцовой воды с давящей повязкой. Если же нарыв все-таки образовался, то класть влажные теплые компрессы из борной кислоты, а еще лучше обратиться к доктору, так как при неопытности ухода за глазом можно его потерять.

Опухание век по утрам

Бывает от болезни почек или сердца, от малокровия и бессонных ночей, особенно на нервной почве. Если же по проверке все эти причины отсутствуют, то причина лежит просто в предрасположении тканей век к захватыванию и удержанию в себе воды. Никакого вредного влияния на глаза от этого опухания не наблюдается, проходит оно быстро, через 5—8 минут, а то и быстрее.

Ячмень

Он появляется от гнойного воспаления волосяного мешочка ресницы или же сальной железы на краю века. Бывает большею частью от простуды глаза, особенно при сильном холодном ветре.

Как только почувствуется неловкость в глазу, указывающая на зарождение ячменя, надо сейчас же прикладывать к глазу мокрую горячую тряпку, а если (по работе) этого сделать нельзя, то наложить согревающий компресс из слабого раствора ромашки или борной кислоты. Это помогает ячменю рассосаться, или же ускорит выделение гноя. Внутрь хорошо принимать порошок горючей серы (Flos sulphuris) по 1/4 чайной ложки в день на молоке, в манной каше, или просто за-

[illegible]нать его молоком, кофе, водой. Следить за другим глазом и тоже промывать его борной кислотой, так как у ячменей есть тенденция пере[illegible]ываться с одного глаза на другой. При частых, упорных ячменях надо вспрыскивать два раза в неделю стафилококковую вакцину (доктор).

Когда ячмень пройдет, надо в предупреждение нового его появления еще в продолжение нескольких дней впускать в глаза цинковые капли (Sol. Zincum sulfuricum).

Домашние средства:

1. Помазать веко при появлении ячменя долькой сырого чеснока, очищенного [illegible]. Так проделать 2—3 дня.

2. Когда [illegible] стекло [illegible] сильно запотеет, то снять чистым пальцем [illegible] и помазать им больное веко. Сделать 2—3 раза.

Симпатические средства:

1. Завязать красной шерстяной ниткой руку у запястья (у пульса) на стороне, противоположной той, где находится ячмень.

2. Надо завязать кусочек серы горючей в шерстяную тряпочку и повесить на шею, чтобы он приходился на груди в том месте, где висит обычно крест, между грудями, и через сутки от ячменя не останется следа.

Куриная слепота

Это — особенность зрения, при которой человек начинает плохо видеть или совсем не видит ночью, нередко теряя ориентацию. Кроме того, не все цвета отчетливо разбирает, особенно синий цвет. Случается это заболевание от голодовки, малокровия, иногда от беременности, а главным образом от отсутствия в пище витамина А.

Надо усиленное питание и надеть темные очки. Пить по три раза в день рыбий жир, есть печенку во всех видах — вареную, жареную, даже сырую и потреблять усиленно те продукты, в которых много витамина А, а именно: свежие помидоры, сливки, яйца, шпинат, салат, пшено.

Катаракта и бельмо

Катаракта — помутнение хрусталика в глазу вследствии отложения в нем солей кальция — с успехом излечивается только оперативным путем. Для задержки роста катаракты надо принимать Рибофлавин (витамин В).

Бельмо — беловатое пятно, которое часто остается на глазу от ранения роговой оболочки, не всегда поддается лечению путем соскабливания.

Народные средства от бельма.

1. Надо некоторое время класть на глаз примочку из настоя травы Очанка (Euphrasia offic). Можно этот же настой пить или просто съедать порошок этой травы на кончике ножа ежедневно в ложке воды. Когда краснота в глазу пройдет, то начать вдувать в глаз сахарную пудру. Надо вдувать понемногу, но каждый день. Придется повозиться долгое время, но в конце концов бельмо проходит

Если при вдувании появится краснота, то надо временно его прекратить, пока она пройдет, а потом опять вдувать. Беспокоиться о том, что при этом раздражении может появиться много слез — нечего, так как слезы являются сильным средством против гнилостных бактерий. Сама природа, наполняя глаза слезами во время ранения их, дает средство против могущих попасть в это время в глаза вредных бактерий.

2. Взять свежий, только что испеченный ржаной хлеб, вырезать на хлебе сверху дырку по диаметру стакана, и поставить стакан в дырку кверху очень плотно. На стакане образуются внутри капли, которые и надо впускать в больной глаз каждый день. Бельмо постепенно исчезает.

Народное средство при порче или даже временной потере зрения от нервного потрясения — шока (напр., при автомобильной катастрофе): сварить вкрутую яйцо, перерезать пополам, вынуть желток в горячем еще состоянии, а горячий белок пустой серединой накладывать на глаз на несколько минут. Надо, чтобы белок плотно прилегал к окружности глаза, не касаясь самого глаза.

Что касается таких серьезных болезней, как трахома, бленорея, воспаление роговой оболочки и проч

то лучше их лечить не домашними средствами, а обратиться к врачу-специалисту.

РАЗРЫВ КРОВЕНОСНОГО СОСУДА В ЗРАЧКЕ

Это происходит от склероза, а также от усиленной мелкой работы, при которой требуется большое напряжение зрения, напр., у граверов, машинисток, докторов и пр. Боль от разрыва почти не замечается, но больной сразу же чувствует его по такому явлению: перед глазом у него появляется черная фигура, мохнатая, ажурная вроде мухи или пчелы, что мешает видеть. Голова часто кружится и тошнота. Явление это можно сказать неизлечимо, и может оставаться в одном положении годы. Иногда образуется новый разрыв, величина «мухи» расширяется и глаз совсем перестает видеть.

Для предотвращения новых разрывов надо принимать побольше витамина С, который способствует размягчению затвердевших стенок артерии от склероза.

Избегать наклонять низко голову, чтобы кровь не приливала к глазам. Также таблетки «Rutin», куда входит кальций, фосфор и витамин С.

Но главное лечение — это терпение и время, так как рассасывание крови в пораженном глазу идет очень медленно. Никакие компрессы основательно не помогают. Облегчают немного только теплые компрессы из крепкого чая.

Глаукома

Она вызывается повышенным внутриглазным давлением, отчего человек слепнет. Есть острая и хроническая глаукома. При острой боли в глазу начинаются внезапно, иногда даже со рвотой и головокружением. Такой припадок скоро проходит, но через некоторое время повторяется. При хронической — человек теряет зрение постепенно. Важно захватить болезнь в самом начале, тогда зрение можно спасти путем операции или же при ежедневном впускании в глаз специальных капель. Обращение к доктору необходимо, и чем раньше, тем лучше.

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

Они бывают от самых разных причин и разного характера. Так:

1. Тяжелая голова и боли от неподходящих очков. Надо сменить их.

2. Засорение желудка дает мучительные боли с поднятием температуры. Надо постараться вызвать рвоту и хорошо прочистить желудок. На голову положить холодный компресс.

3. Головные боли от малокровия. На причину их указывает холодный вдруг лоб, расширенный зрачок, падение пульса. Надо голову туго завязать платком и лечь так, чтобы голова и ноги были на одном уровне. Выпить крепкий кофе.

4. Нервные головные боли, к которым относятся мигрень и невралгия затылочного и нервного сплетения. При них надо принять меры, указанные в соответствующей статье.

5. Привычные хронические боли головы, носящие различный характер и поражающие различные места головы: то всю голову, то виски, то только лоб, а иногда даже только кожу головы, указывают на чрезвычайную общую нервность больного. Ему нужен отдых, покой, укрепляющие средства. Кроме того, хорошо применить такое средство: разбить целое сырое яйцо в чашку, смешать и залить почти кипящим молоком, сильно мешая. Если пить так каждый день, то можно постепенно совсем избавиться от постоянных нервных головных болей.

При нервных болях хорошо еще сделать так: сильно надавить артерии на висках в течение 10—15 секунд, потом руки сразу отнять, кровь сразу бросится в голову, и боли утихнут.

6. Тяжелая, «дурная» голова от умственного переутомления: принять теплую ванну, а при неимении таковой опустить в горячую воду хотя бы одни ноги до щиколоток минут на десять-пятнадцать. Выпить стакан настоя перечной мяты в горячем виде (чайная ложка травы на стакан кипятка). Хорошо еще поесть селедки, которая вообще помогает при умственном переутомлении. Немного полежать, отдохнуть.

7. Общая головная боль без особых симптомов и из-за неизвестной причины: опустить обе руки с локтями в очень горячую воду и держать в такой воде, пока боль прекратится, все время подливая, если будет нужно, горячую воду. Также хорошо привязать ко лбу легкой материей не толстые ломтики сырой картошки.

8. При тяжелой голове от распирающих живот газов поставить клизму из чистой воды и внутрь принять на сахаре несколько капель лавандового масла (из растения Лаванда). Ботаническое название Lavender.

9. Если головные боли мучают главным образом по ночам, то хорошо помогает такая микстура, которую можно заказать в аптеке:

Бромистый натр (Natr. bromati)	2,0
Иодистый натр (Natr. jodati)	4,0
Вода (Aq. destill.)	200,0

Пить в день по три столовых ложки.

10. Упорная, постоянная головная боль всей головы: смочить носки, выжать, надеть их на ночь. Сверху надеть еще пару сухих носков и так спать, хорошо закутав ноги теплым одеялом. Проделать в течение семи дней — боли прекратятся.

При болях в затылке с промежутками, не нервных, надо попробовать такой способ: помотать головой вверх и вниз по 2—3 раза, затем помотать к правому и к левому плечу по 2—3 раза, затем, ослабив все связки шеи, дать голове круговое движение в одну и другую сторону. Эту гимнастику сделать несколько раз подряд, а затем, если боли не успокоились, то повторить через некоторое время. Еще помогает иногда выпить чашку горячего чая.

Предупреждающее средство от всяких головных болей — это выпивать каждый день натощак по стакану сыворотки или простокваши, пахты.

Симпатическое средство: страдающим часто различной формой головных болей надо попробовать носить, не снимая, на шее нитку настоящего желтого янтаря. Боли станут реже, а потом совсем пройдут надолго.

ГЕМОРРОЙ

Геморрой — это ненормальное расширение вен в прямой кишке. Бывает от наследственности, сидячей жизни, запоров. Он очень наследственный. Часто бывает при беременности. При этой болезни узлы или шишки в венах могут находиться внутри прямой кишки, близко к поверхности, и тогда больной страдает сильным зудом у заднего прохода, болью в прямой кишке, спине, голове. Иногда же узлы выходят наружу в виде шишек, воспаляются, болят, кровоточат.

При геморрое вредны лук, перец, горчица, капуста, черный хлеб, стручковые растения, незрелые плоды. Надо не допускать запоров.

Полезны: картофель, цветная капуста, рис, морковь, всякое мясо, рыба и особенно мед.

При запорах лучше всего пить настой александрийского листа, так как другие слабительные усиливают геморрой. Бумагой подтираться тоже нельзя, надо мокрой тряпочкой, а еще лучше сначала подмыться холодной водой с примесью танина. Никак нельзя тужиться.

Есть много домашних и народных средств от геморроя:

1. Заваривать растение чистотел (Chelidonium majus) из пропорции одна чайная ложка сухой травы на стакан кипятка, настоять надо полчаса и такого навара пить несколько чашек в день.

2. Еда в большом количестве свежих спелых яблок и винограда облегчает боли.

3. Помогает пить натощак 1—2 стакана сыворотки.

4. Смешать в равном количестве такие травы: Трилистник (Menyanthes trifoliata), полынь (Artemisia absinth.) и горечавку (Gentiana lutea). Мелко все порезать и заварить, беря, как обычно, одну чайную ложку травы-смеси на стакан кипятка. Настоять, пить по столовой ложке 1—2 раза в день. Если травы свежие, то брать на стакан столовую ложку их. При продолжительном лечении гоморрой проходит бесследно.

5. Есть как можно больше сырой тертой моркови, а на ночь выпивать стакан очень горячего настоя из конского щавеля (Rumex acetosa).

6. Глотать целые кусочки чесноку, очищенного от пленок. Чеснок не переваривается и, выходя с калом, обжигает больную кишку, помогая заживлению.

7. Пить настой на водке рожков, кладя в бутылку 1/3 мелко поломанных рожков, а 2/3 водки. Пить два раза в день по рюмке перед едой. Рожки (Seratonia siliquia) — черно-коричневого цвета, с крупными косточками, на вкус сладкие, любимое лакомство детей в прежней России. Их можно есть прямо так, не настаивая.

8. Прогревание паром заднего прохода, предварительно очистив желудок клизмой так, как делается это при выпадении прямой кишки. Если нет для этого специального стульчика, то можно [illegible] деревян. или камен. ведро, бочонок, что-то другое [illegible] подходящее, закрыть его деревянной крышкой с отв[illegible] и сесть. В железном ведре вода быстро ост[illegible].

9. Еще хорошо такое средство: вставлять в задний проход свечку, выструганную из сырого очищенного картофеля величиной с паль[illegible]. О[illegible]ть ее можно на весь день, ходьбе она не меш[illegible]. Если потребуется стул, то свечку выбросить, а [illegible] опять вставить свежую. Но перед тем, как вставлять новую свечку, надо проспринцевать прямую кишку хотя бы из резинового баллона в полстакана прохладной водой. Если тщательно и аккуратно применять этот способ, то геморрой проходит в несколько дней

Если шишки вышли и набухли, причиняя боль, то хорошо на них приложить в тряпке тертую красную свеклу или тертую морковь, что быстро успокаивает и помогает шишкам войти обратно.

Если же шишки уже так набухли, что войти внутрь не могут, то лучше пусть прорвутся. Для этого к ним прикладывать припарки из горячих отрубей или ов[illegible]. Когда же шишки прорвутся, то прикладывать вяжущую примочку — воды с танином.

Если пойдет много крови при разрыве шишки, поставить клизму из холодной воды с примесью танина.

Трещины от геморроя смазывать ра[illegible] в день [illegible]тым ихтиолом и держаться в это время только жидкой пищи, не допуская запоро[illegible]

Можно еще на сильно набухшие шишки вместо припарок класть тряпку, смазанную маслом какао, они быстро прорвутся. Эту тряпку с маслом какао надо продолжать привязывать до тех пор, пока все заживет.

10. При тяжелых случаях приходится иногда прибегать к операции, очень болезненной и не всегда гарантирующей полное излечение, так как через пару лет геморрой снова появляется.

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

Причиной головокружений является неравномерное орошение кровью различных участков мозга. Это бывает при морской болезни, опьянении, засорении желудка, умственном переутомлении, очень высоком кровяном давлении, при большой кислотности в желудке. Большею частью сопровождается тошнотой. Надо раньше всего постараться, чтобы вырвало и очистить желудок клизмой. Если не вырвет, то принять слабительное. Потом лечь по возможности в темной комнате и закрыть глаза. Около себя положить кусок камфоры, чтобы дышать ею На голову положить лед или тряпку с холодной водой. И так лежать, не шевелясь, пока станет легче. Можно выпить только холодного крепкого кофе или холодного настоя травы Руты (Ruta graviolis).

От засорения желудка и от большой кислотности головокружение обычно начинается с утра, при вставании. Чтобы парализовать кислотность и не допускать головокружений, полезно выпивать каждый день после обеда и ужина по чашке настоя курчавой (перечной) мяты или липового цвета.

Если головокружение случается на почве мозгового переутомления, то надо обратить внимание на пищу: усиленно есть то, где имеется много фосфора, так как фосфор входит в состав мозгового вещества и при усиленной мозговой работе количество фосфора уменьшается. Надо есть большею часть рыбу, яйца (особенно желток), сыр, редиску, огурцы, горох, грецкие орехи. Средство от сильной кислотности: надо взять в равных частях по весу корень горечавки (Gentiana lutea), шалфей (Salvia officinalis), мяту (Mentha pi-

[illegible] крошеную [illegible]

[illegible] одну полную чайную ложку [illegible] в[illegible] пивать в день по два стакана. Через две недели [illegible] кислотность исчезнет. Через полгода лечение надо повторить. Рецепт дан мне [illegible] доктором Калиниченко из клиники Вильнюс [illegible]

Головокружение [illegible]

При морской болезни [illegible] средство таблетки Мозидола (Мызол[illegible]) [illegible] перед посадкой на пароход, а также [illegible] становится [illegible] нехорошо.

ГРУДНАЯ ЖАБА

Имеет много общего [illegible] Но в то время, как припадок астмы может [illegible] долго, до нескольких часов, припадок [illegible] быстро проходящий — это спазм артерии, [illegible] проходить кровь, отчего больной лишается [illegible] кислорода и может очень быстро умереть. Эта [illegible] болезнь может появиться вследствие физического [illegible] душевного напряжения, особенно при больном [illegible]. Также наличность диабета располагает к заболеванию грудной жабой. Во время припадка больной чувствует сильные боли, жжение под ложечкой, мучительный страх.

Надо сейчас же при начале припадка поставить на сердце горчичник, а на спину сухие банки. По возможности лежать неподвижно, тогда боли постепенно стихнут, и припадок потеряет угрожающий характер.

Хорошо достать и принимать витамины В-15, а также побольше питаться воловьей печенкой и пить свежую бычью кровь. Таким больным нельзя курить, т. к. никотин суживает артерии.

ГОРБ

Горб получается от повреждения спинного хребта, который от этого начинает расти не прямо вверх, а выпячиваться назад, а за ним начинают неправильно развиваться и все соприкасающиеся с ним кости и мускулы.

Обычно повреждают позвонки дети при падении и, если сразу обратить на это внимание, то иногда удается залечить повреждение и избежать горба. Но если у ребенка уже стал образовываться горб, то его можно вылечить способом, который практикуют мусульмане.

Ребенку надевают корсет, который делается как обычно для неподвижности тела, но только на месте горба вырезают дырку и ребенка забинтовывают. Корсет снимают только для массажа и ванн. Ванны делают только летом, а массаж летом и зимой.

Ванны делаются так: в 11 часов утра, когда солнце хорошо греет, делают ванну солнечную. При этой ванне надо делать массаж на обе стороны горба снизу вверх в одном направлении. Перед массажем тело смазывают каким-нибудь жиром (мусульмане берут барсуковый жир, который хорошо впитывается) или маслом. После ванны корсет надевают и забинтовывают.

Вторая ванна, песочная, делается в обед, часа в два. В песок ребенка надо зарывать, предварительно разбинтовав его и сняв корсет, до области сердца, сначала на несколько минут, а потом постепенно довести до часу. После этой ванны ребенка снова забинтовывают и он спит.

Третья ванна соленая из полунасыщенного раствора соли. Сначала надо вскипятить соль, затем разбавить ее холодной водой до теплоты. Держать в ванне приблизительно 10—15 минут. После ванны опять массаж, корсет, бинтование и спать. Причем, спать ребенок должен всегда на твердой, ровной кровати.

При массаже обычно очень устают, так как массируя, надо стараться выпрямлять ребенка, отчего ему сначала больно. Но постепенно он выпрямляется и лежит плотно на животе.

С начала лечения ребенок совсем не должен ходить: его носят вертикально (всегда в корсете) или горизонтально спинкой кверху.

Когда горб станет уменьшаться, надо бинтование и ношение корсета обязательно продолжать до полного исчезновения горба, пока позвоночник не окрепнет совсем. Обычно на это требуется год. Но корсет лучше еще поносить год, от этого позвоночник еще больше укрепится. Впоследствии на месте горба остается лишь небольшое углубление. Ходить ребенок тоже не должен до полного

выздоровления, иначе не вполне окрепший позвоно[illegible] снова может дать горб. Массаж же полезно продол[illegible] еще долгое время после полного выздоровления.

При солнечных и песочных ваннах голову ребен[illegible] надо защищать платком или зонтиком.

ДИФТЕРИТ

Обычно начинается боль в горле, потом жар, опу[illegible] ют шейные железы. В зеве, на маленьком язычке [illegible] бокам его, на дужках и задней стороне глотки появ[illegible] ются пленки желто-серого цвета, расположенные [illegible] пами. При тяжелой форме болезни пленки проника[illegible] во всю гортань и даже в нос, [illegible] которого начинает те[illegible] тогда зловонная сукровица. От [illegible]желой формы ре[illegible] выздоравливают, а если ребен[illegible] и будет спасен, то [illegible] следствии обыкновенно страда[illegible] [illegible] тяжелыми [illegible] ложнениями. параличом [illegible], течью из уха, [illegible] хотой.

Как только явится по[illegible] на дифтерит, [illegible] сейчас же обратиться к врач[illegible] [illegible]местить ребенка в [illegible] льницу, чтобы вспрыснуть ему противодифтеритную [illegible] воротку. Если же это почему-либо невозможно, то [illegible] мим принять такие меры:

Раньше всего дать больному слабительное. За[illegible] горло полоскать крепким раствором поваренной [illegible] или крепким уксусом, то и другое средство помо[illegible] удалению пленок. Ни в коем случае не пытаться са[illegible] му смазывать горло внутри, так как при надавлива[illegible] на налеты можно легко гной из них занести в откры[illegible] ранки и тем заразить кровь. Давать серный цвет по [illegible] чайной ложки в день.

На шею класть холодные компрессы, сменяя их, [illegible] да согреются. В случае затрудненного глотания дав[illegible] глотать лед.

Если опухнут шейные железы, то холодных компр[illegible] сов на шею в это время класть не надо, а смазать их [illegible] тиоловой мазью (или хотя бы йодистой мазью).

При проникновении налетов в нос спринцевать [illegible] раствором перекиси водорода (3% Hydrogenium [illegible] perox), кладя чайную ложку перекиси на стакан [illegible]

Когда налеты сойдут, надо перейти на полоскание горла перекисью водорода или известковой водой. Очень помогает уничтожению налетов и заживлению ранок лимон — пить его сок, или можно есть кусочками с медом (без кожи, конечно).

Для предупреждения паралича сердца больной должен оставаться в постели не менее трех недель, в общем до тех пор, пока у него пульс держится ниже 60-ти.

Если после болезни у ребенка начали косить глаза из-за ослабления связок, то надо делать для глаз теплые солевые ванны, кладя на стакан воды полную чайную ложку соли. Этой же водой утром и вечером протирать глаза. Но, если на глазах есть прыщик, или появилось воспаление, то соли применять нельзя, надо подождать.

Во время болезни надо держать главным образом молочную диету, затем разные супы, кисели, а для подкрепления сил давать вино главным образом портвейн.

При течи из уха надо вкладывать тампон в ухо из лавандного масла и немного спирта, или раствор, приготовленный из глицерина и жидкой карболки (Фенол), из такой пропорции: одна часть карболки и десять частей глицерина. Это очень маленькая порция, при заказе в аптеке надо просить дать раза в 4—5 больше, так как это очень хорошее лекарство вообще от всяких ушных заболеваний.

Народное средство при дифтерите: обкладывают горло свежими листьями капусты и завязывают, сменяя листья, как только они согреются. В этом случае на заболевание действует не только охлаждение, но и целебные свойства самой капусты. Применение этого средства более действительно, чем холодные компрессы из воды, как показала практика.

ДЕТСКИЙ СКОРБУТ — БАРЛОВА БОЛЕЗНЬ

Признаки: сильные боли в конечностях, кровоточивость десен, кровоточивость иногда даже из кожи, переломы и надломы в костях из-за пустяковых причин. Обычно в возрасте 3—8 лет.

Надо как можно больше держать ребенка на свежем воздухе, больше давать молока, поить сырым мясным

соком 2—3 раза в день по 2—3 чайных или десертных ложки (смотря на возраст); давать скобленое сырое мясо, свежие неваренные овощи, фрукты, фруктовый сок. На больные места класть компрессы из Буровской жидкости — одна столовая ложка на стакан воды.

Если ее здесь не достать, то можно еще компрессы из раствора танина. Десну смазывать лимонным соком (буровская жидкость – это уксусно-кислый глинозем, Liquor Aluminii acetici).

Внутрь хорошо давать пивные дрожжи и 3—4 раза в день по чайной ложке йодистого железа – Syrupus Ferri jodati, а также фруктовые соки, содержащие много витаминов.

Детский скорбут легче всего появляется у детей при длительном кормлении их пастеризованным молоком и его суррогатами.

ДИАБЕТ — САХАРНАЯ БОЛЕЗНЬ, ИНАЧЕ МОЧЕИЗНУРЕНИЕ

Различают два сорта диабета:

Несахарный диабет

Он выражается только в обильном и частом мочепускании, но количество сахара в моче нормальное. Так как с мочой выходит очень много азота и фосфора, то такой больной быстро устает, у него наблюдается сухость рта и кожи, недостаток слюны. Причина лежит главным образом на нервной почве, усиливается болезнь при бессоннице, при тревоге, неприятностях. Надо укрепляющие средства: железо, бром, валерианка. Хорошо во время приступов болезни, которая проявляет себя периодически, пить глицерин по столовой ложке в день, а для пополнения фосфора, необходимого для мозга, есть побольше рыбы, мяса, а также раки, мозги, молоко, желтки.

Сахарный диабет

Имеет в моче большое содержание виноградного сахара и щавелевой кислоты, что легко ведет к образованию камней в почках.

Признаки болезни: частое мочеиспускание, неутолимая жажда, постоянное ощущение голода, слабость, ухудшение зрения, сердечная астма, вкус во рту железа, плохое заживление ран, кожный зуд. Сахар в крови и моче.

Раньше всего надо перестать потреблять сахар и все то, что содержит в себе сахар и крахмал: хлеб, рис, крупы, стручковые плоды, изюм. Надо есть побольше мяса во всех его видах, больше жиров и свежих фруктов, за исключением бананов, каштанов, черешен, слив и винограда, в которых много крахмала. Очень хорошо снятое молоко, творог и простокваша. Пряности необходимы, чтобы облегчить переваривание жиров.

Помогает такая диета, которой следует держаться хоть раз в неделю весь день потреблять только одни овощи в свежем виде, затем съедать 3—4 яйца и немного к ним свежего масла.

Так как диабет является результатом заболевания поджелудочной железы, которая вырабатывает гормон «Инсулин», необходимый для жизни человека, то лучшим медицинским средством против диабета является инсулин по указанию доктора.

Против зуда кожи хорошо помогает принятие салицилового натра 3—4 раза в день по 0,1.

При зуде половых частей, постоянно раздражаемых мочой, надо обмывать их водой с йодом: на стакан воды брать 4—5 капель йода.

Вместо сахара в пищу употреблять сахарин.

Народные средства:

1. Пить, сколько хочешь, настой из листьев черники (Vaccinium myrtillus L.).

2. Пить по столовой ложке в день отвара корня Ратания (латинское название Ратании — «Krameria triandra»). На стакан кипятка класть как обычно чайную ложку мелко накрошенного корня.

3. Как можно больше смеяться, так как смех улучшает состояние больного, понижая процент сахара в крови.

4. Принимать три раза в день по чайной ложке горчичного семени.

Диабет очень наследственный, особенно, если им болели оба родителя.

ДИЗЕНТЕРИЯ

При ней поражается слизистая оболочка толсти[х] кишок, главным образом в нижнем их отделе.

Признаки: частый и очень зловонный стул, раз по 2[0] в сутки и больше, с кровью, слизью, гноем. Жесток[ие] боли и урчание в кишках, частые позывы на низ, жгу[-] чая боль в заднем проходе. Самое лучшее сейчас же обратиться к доктору, чтобы сделать противодизенте[-] рийную прививку. Если же почему-либо приходится ле[-] читься самому, то принять такие меры:

Выпить полторы-две столовых ложки касторки. За[-] тем, когда желудок хорошо подействует, то принимат[ь] миндальную эмульсию (миндальное молоко с сахарны[м] сиропом, есть обыкновенно готовое в аптеке), через ча[с] по столовой ложке. Кроме того, три раза в день хорош[о] такие порошки:

Магнезия бисмут (Magnesium bismuth)	0,5
Салол (Saloli)	0,3

Внутрь нельзя давать ничего холодного, так как хо[-] лод увеличивает приток крови к больным кишкам. На[до] давать слизистые супы из риса или ячменя, чай, бело[ч-] ную воду, которую приготовляют так: разболтать хорошо сырые белки с водой настолько, чтобы можно было лег[-] ко глотать и пить понемногу в теплом виде. Для успоко[-] ения болей можно ставить клизмы с танином (5%) [не] более стакана при температуре тела. Вводится так[ая] клизма медленно и очень глубоко через особый длин[-] ный резиновый наконечник, причем кружку надо дер[-] жать не выше аршина над кроватью. Эту клизму боль[-] ной должен держать в себе как можно дольше, хот[ь] целую ночь.

Переходить на другую пищу надо очень медленно и осторожно: когда образуется кал в виде каши и прекра[-] тится кровь, то начать давать картофельное и морков[-] ное пюре, бульон, свежий творог, кисели, черный коф[е], причем сахару класть поменьше, красное вино.

Между прочим, предупреждающим средством пр[о-] тив заболевания дизентерией во время эпидемий являе[т-] ся соляная кислота (Acidum hydrochlor). Ее надо прин[и-] мать 2—3 раза в день в воде по 5—10 капель.

Народные и домашние средства от дизентерии:

1. При слабой дизентерии достаточно бывает выпить несколько раз горячего настоя из одного лаврового листа на стакан кипятка.

2. Есть только один свежий творог и пить сыворотку.

3. Выпить толченого древесного угля или до степени угля пережаренного черного хлеба в порошке. Надо брать чайную ложку такого порошка, смешать с рюмкой красного вина или спирта и выпить сразу. Так повторить на другой день, если понос не прекратиться.

4. Пить в день не больше чашки настоя семян подорожника.

5. Лечиться одними сырыми яблоками, начиная леченье так: первый день ничего не есть, поставить только очистительную клизму, хотя бы из ромашки, беря на клизму столовую ложку ромашки (ее надо вскипятить, процедить в кружку). На другой день начать есть яблоки. Их надо купить четыре фунта, это приблизительно 12 штук средней величины, и есть через каждые четыре часа, беря по два яблока, которые надо очистить от кожуры и семян и натереть на терке. Так целые сутки, не пропуская и ночи; яблок как раз хватит на шесть приемов. Но только за эти 24 часа нельзя ничего есть и ничего пить, даже воды и чая. Только в этом случае леченье достигает цели. Если через 24 часа желудок не успокоится, то леченье продолжить еще на сутки. Никакого голода или жажды больной во время лечения не чувствует, так как яблоки его вполне удовлетворяют.

6. Утром натощак выпить столовую ложку насыщенного соляного раствора и после того 24 часа ничего решительно не пить и не есть, даже воды. Соляной раствор готовится так: в стакан наливается вода приблизительно до двух четвертей и потом туда кладется соль до тех пор, пока при помешивании она уже не будет больше растворяться. Тогда дать жидкости устояться до прозрачности, снять осторожно сверху пену и употреблять. Глотать этот раствор очень неприятно, он вызывает кашель, хотя ненадолго, и страшное желание запить его водой. Но если только не удержаться и выпить воды, то раствор потеряет насыщенность, и болезнь от соленой воды усилится.

Если после первого раза больному не стало лучше, то леченье на другой день повторить. Обычно довольно бывает одного раза.

7. Леченье касторкой. Принимать ее надо так: размешать столовую ложку касторки в стакане пива и сразу выпить. Через два часа опять столько же пива с касторкой выпить, и через два часа опять такую же пропорцию пива и касторки. Начнет очень сильно слабить, со спазмами, после чего больной крепко заснет, а на другой день всякие следы дизентерии исчезнут.

8. Заварить одну чайную ложку гранатового корня на стакан кипятка, настоять. Пить понемногу целый день, всего в день надо выпить два стакана.

Способ лечения дизентерии путем насыщенного соляного раствора был проверен на тысячах больных солдат во время первой великой войны 1914 г., давая всегда блестящие результаты. (Наблюдала лично. — О. М.).

АМЕБНАЯ ДИЗЕНТЕРИЯ, вызываемая проникновением ее паразитов в кишечный тракт, требует очень долгого и сложного лечения; нередко дает тяжелые осложнения, главным образом в печени. Обращение к доктору обязательно, леченье должно проходить под его наблюдением.

В Китае амебную дизентерию лечат ягодами боярки или облепихи, или боярышником. Надо 1/4 фунта ягод боярки без косточек залить двумя стаканами воды и дать простоять. Утром вскипятить в этой же воде недолго, оставить и пусть стоит, пока остынет. Тогда процедить и пить. Ягод есть не надо. Так несколько дней, пока дизентерия пройдет. (Испытала на своей семье. — О. М.)

ЖЕЛТУХА

Желчь находится в желчном пузыре около печени. Она уничтожает гниение белковых веществ в кишках и способствует впитыванию жиров. Когда происходит почему-либо закупорка желчного прохода из пузыря, желчь разливается по всему телу, отчего больной желтеет. Закупорка может произойти от камней в желчном пузыре, от простуды, большого волнения или неприятностей и отравлений.

От какой бы причины ни появилась желтуха, надо раньше всего принять слабительное, затем пить только снятое молоко, ничего жирного, никаких пряностей.

Во время сильных болей под правым ребром класть на это место согревающий компресс и выпить с полстакана прованского масла.

Затем сделать такую смесь: взять 4 части по весу соды, одну часть простой соли и одну часть глауберовой соли, которая усиливает отделение желчи. Этой смеси класть полчайной ложки на полстакана теплой отварной воды и пить такую порцию утром натощак, а вторую такую же порцию перед обедом. Средство это хорошо не только при желтухе, но также при желчных камнях, при воспалении 12-ти перстной кишки и затяжном воспалении желудка.

У кого желчь разливается часто, полезно каждое утро натощак выпивать два стакана теплой воды, в которой развести чайную ложку карлсбадской соли. Также время от времени принимать уротропин по 0,3 три раза в день, как дезинфицирующее и мочегонное средство.

Если при желтухе появился кожный зуд, то делать теплые ванны с примесью соды или ментола. За неимением ванны можно тело просто обмыть или обтирать 2% салициловым или ментоловым спиртом.

Если же при желтухе температура начнет подыматься выше 38—39°С, пульс замедляется, появляются судороги, то надо немедленно вызвать доктора, а пока на голову положить пузырь со льдом, поставить больному на затылок горчичник, и, если есть в доме камфорный спирт, то давать ему каждый час по 10 капель в рюмке воды.

Народные средства:

1. Принимать два раза в день порошок полыни, мешая 1/2 чайной ложки в ложке супа. Или пить настой полыни два раза в день по три столовых ложки.

2. Пить каждый день по 2—3 чашки настоя подорожника (Polygonum avicalare), а также сок лимона.

3. Купать больного в наваре цветов *Мариголвд* (высокий сорт, очень пахучий), в народе называют эти цветы «Гвоздики». Особенно действует это средство при желтухе у грудных детей. Желтые цветы собирают, о

варивают в воде, процеживают и навар прибавляют в ванну.

4. Желтую яркую бумагу хорошо смазывают настоящим пчелиным воском, потом ее надо свернуть в трубку и наставить больному на пупок, а затем осторожно зажечь. Горит бумага очень медленно и спокойно, а когда догорит, то ее снимают, и под ней у пупка оказывается собранной вся желчь.

ЗУБЫ

Зубы требуют к себе особого внимания и ухода, так как во рту человека находятся постоянно сотни разных микробов, проникающих через больные зубы в кровь и вызывающие иногда очень серьезные заболевания. Если есть возможность, то надо не менее двух раз в год показывать зубы врачу для чистки, пломбировки и проч. Самим же не забывать чистить зубы после каждой пищи или по меньшей мере раз в день.

Наиболее часто ощущаем мы зубную боль от следующих причин.

1. Нервная зубная боль. Для ее успокоения принять бром или 20 капель валерианки два-три раза в день. Хорошо положить листья травы Валериана между зубом и щекой, это быстро успокаивает. Или просто жевать эту траву, что успокаивает даже при костоеде.

2. Простуда зубной области, особенно ревматическая. Класть в ухо в кисейке свежий корень травы подорожника. Также помогает натирать десны мылом или долькой чеснока (без пленки), также принять хины или салицилового натра внутрь по 0,5 хотя бы в рюмке водки. Ревматизм зубной области характерен тем, что ныть во рту могут даже те места, где зубы удалены, так как ноют оставшиеся нервы.

3. Костоед зуба, особенно, когда открыт нерв, дает мучительные боли. Лучше такой зуб вырвать, чтобы он не заражал других. Но если еще возможно, то запломбировать его. Пока же для успокоения болей можно в дупло зуба класть такие средства:

1. Ватку, смоченную мятными каплями или гвоздичным маслом, но эти средства при открытом нерве слабы.

2. Лучше положить ватку, смоченную 20% раствором карболки или креозотом. Это очень быстро останавливает боль, но только ватку надо сейчас же закрыть другой ваткой, смоченной в коллодиуме, а за его отсутствием залепить дупло хотя бы воском, чтобы карболка не просачивалась на здоровые зубы, так как от нее зубы крошатся. Дня через два ватку с карболкой вынуть, и если болей больше нет, то заложить дупло просто чистой ваткой и обратиться к врачу для пломбировки зуба.

При гнилых зубах и отвратительном запахе изо рта очень хорошо полоскать рот наваром из травы «Барвенок» (Vinca) - на стакан кипятка брать 2—3 щепотки сухой травы.

Причинами порчи зубов являются:

1. Очень холодная и очень горячая пища, особенно, если они еще чередуются между собою. От этого зубная эмаль трескается.

2. Пища, бедная известью или слишком мягкая, отчего зубы слабеют.

3. Слишком кислая пища, так как в ней растворяется зубная эмаль.

4. Потребление большого количества сахара, особенно молочного, разъедающего эмаль.

5. Наконец, от принятия железа в растворе, что сильно разрушает зубы. Надо железо принимать в капсулах или же через соломинку, а потом очень хорошо полоскать рот.

Иногда зубы болят еще от острого воспаления десен или надкостницы, вследствие заражения испорченным зубом. Воспаление десны дает флюс, т. е. опухоль, и большую боль, особенно усиливающуюся по ночам, а также при приеме холодной или горячей пищи. Надо больную десну смазать раза два йодом, полоскать рот почаще горячим настоем ромашки или шалфея (Salvia officinal.) и держать щеку в тепле.

Воспаление же надкостницы характеризуется ощущением, будто бы один из зубов выдвинулся кверху, и при стискивании зубов боль увеличивается. При воспалении надкостницы надо обратиться к врачу.

Домашние и народные средства от всякой зубной боли:

1. Полоскать, задерживая во рту подольше, настой на водке корня Аира болотного (Acorus calamus), известного цветка в садах под именем Петушков — синего или желтого цвета.

2. Натирать десны соком подорожника (Plantago lanceolata). Также полоскать рот настоем этой травы, отчего зубы будут крепче.

3. Положить на больной зуб кусочек Конского щавеля (Rumex).

4. Положить в дупло ягоду черемухи или кусочек ладана. Оба средства очень хорошо помогают, но держать их во рту долго нельзя, так как от них начнут крошиться зубы.

5. Мелко накрошить кусочек луковицы, завернуть в тонкую кисейку и положить в ухо на стороне противоположной той, где находится больной зуб.

6. Мелко накрошить дольку чеснока, завернуть в кисейку или тряпочку и привязать на пульс у запястья с противоположной стороны больного зуба. Держать не больше 20 минут, иначе [illegible] до ранки.

7. Держать во рту у больного зуба навар на молоке зеленых маковок. Маковки — это незрелый мак с белыми еще семенами внутри, полными опиума.

8. Привязать ниже затылка на шею горячую тряпочку или в тряпке тертый хрен, горчицу и пр., чтобы хорошо напекло.

Против винного камня на зубах надо есть больше земляники и лимонов.

Для восстановления крепости слабых десен, когда зубы в них даже шатаются, надо каждый день есть хотя бы одну дольку сырого чесноку, а также полоскать здоровой мочой маленького ребенка.

Беременным женщинам надо обязательно пить каждый день известковую воду по столовой ложке, если нет специального для того лекарства. Известь необходима для образования костей ребенка, которую он и тянет из организма матери, разрушая ее зубы. Поэтому беременная женщина должна время от времени показываться зубному врачу.

ЗАПОРЫ

Надо различать случайные запоры и хронические.

Случайные бывают чаще всего от засорения желудка. Если они не сопровождаются головной болью, отрыжкой, тошнотой, чаще еще жаром и рвотой, то надо очистить желудок касторкой или глауберовой солью. Касторку (столовую ложку) лучше всего принимать в горячем кофе или холодном пиве, а глауберовую соль — столовую ложку — в стакане теплой воды. Кроме того, хорошо поставить клизму из чистой воды. Случайные запоры бывают еще вследствие сильного набухания у заднего прохода геморроидальных шишек (см. Геморрой). Наконец, еще могут быть вследствие заворота кишок или какой либо опухоли в кишках. В этих случаях никакие слабительные и клизмы помочь не могут, надо обратиться к врачу.

Хронические запоры развиваются чаще всего на почве сидячей жизни или злоупотребления слабительными, от которых происходит ослабление кишечных мышц.

В первом случае надо изменить образ жизни, а если этого нельзя, то делать гимнастику двух видов:

Первую делать еще в постели: надо лежа подымать и опускать верхнюю часть туловища, не опираясь на руки. Так раз 20—30, не спеша.

Вторую такую: стать на пол, положить руки на бедра и так опускаться на корточки и подыматься, тоже раз 30 не спеша.

Затем при сидячей жизни надо как можно больше пить кислого молока.

Чтобы избавиться от атонии кишок и постоянных вследствие этого запоров, можно порекомендовать несколько простых средств:

1. Вместо слабительного поставьте вечером (через два часа после еды, не раньше) клизму. А утром натощак выпейте 1—2 стакана холодной, но не ледяной воды со щепоткой обыкновенной соли. Через час, не раньше, завтрак. Так каждый день, и постепенно желудок начнет работать сам. Тогда клизмы ставить реже, и, наконец, одну в две недели.

2. Утром, еще лежа в постели, делайте такой массаж: обмотайте мокрой холодной тряпкой, хорошо вы-

жатой, кисть правой руки и двигайте ею, не надавливая сильно, по правой стороне живота снизу вверх до ребра раз 5—10. Потом массируйте левой рукой (тоже в мокрой тряпке) левую сторону живота сверху вниз, чтобы протолкнуть кал из толстых кишок в прямую кишку, тоже несколько раз. Повторите такие манипуляции попеременно 3—4 раза. После массажа оденьтесь и немного погуляйте или просто походите дома, а затем сядьте на судно и спокойно посидите, без потуг, пока желудок не подействует. Так изо дня в день. Сначала желудок обычно бездействует, тогда оставьте его в покое до следующего дня, ни в коем случае не беря слабительного. На другой день массаж повторите, и постепенно желудок [illegible] хорошо работать.

3. От застар[illegible]ых запоров, когда уже никакие усиленные [illegible] хороших результатов, надо делать [illegible] основательное промывание толстой [illegible] избавить ее совершенно от скопившихся [illegible] это так.

В первый [illegible] клизму из одной бутылки теплой воды. На [illegible] поставить две бутылки. Затем пропустить [illegible] поставить четыре бутылки. В воду каждый раз [illegible] немного обыкновенной соли или соды. Это [illegible] результаты. После последней [illegible] раз целые куски давнего зеленоватого кала [illegible] зловонием, а желудок после этого начинает действовать самостоятельно и г[illegible]раздо лучше, чем до лечения. Такое промывание в течение полугода излечивает самые упорные запоры.

Вместо повторной клизмы лучше, где есть к тому возможность, обратиться к опытному врачу с просьбой сделать вам промывание кишок колонником. Колонник — это очень большая клизма на несколько бутылок, которая имеет две трубки: через одну промывная жидкость входит в толстые кишки, а через вторую — содержимое кишок и вообще вся грязная вода выходит обратно в подставленное ведро или прямо в уборную. Если выводная трубка сделана из стекла, то больной сам может наблюдать, [illegible] и насколько были забиты его кишки [illegible]

Р[illegible] [illegible]олонником требует от доктора [illegible] ос[illegible] [illegible]пытности, так как недостаточно [illegible] обращение с ним может иметь для больного тяжелые последствия.

4. Надо взять полстакана какого-нибудь растительного масла — оливкового, конопляного, все равно, и впустить его на ночь потихоньку из маленькой спринцовки в задний проход. (Хорошо сделать это через длинный резиновый наконечник поглубже в кишки). Такая клизма должна оставаться до утра и очень помогает выхождению твердого кала и исчезновению запоров. Когда желудок направится, надо масляные клизмы прекратить, заменив их обычными из чистой воды, а потом и эти отменить.

Между прочим, от масляных клизм грязнится постельное белье, и масло почти не отмывается. Надо масляные пятна сначала промыть с мылом в холодной (но не в горячей) воде, а потом уже стирать, как обычно. При этом способе масло хорошо вымывается.

5. Через два часа после ужина (не раньше) поставить обычную очистительную клизму из 4—6 стаканов с ромашкой или солью. Когда желудок хорошо подействует, то сейчас же поставить вторую клизму из чистой воды количеством не больше чашки, эту клизму впускать медленно через длинный наконечник, держа кружку невысоко над постелью. Клизму оставить в кишках на всю ночь. За ночь вода всасывается в кишки и предупреждает запор следующего дня. Так делать 10—15 дней, пока запоры прекратятся.

6. В мае месяце вырвать с корнем небольшой кустик подорожника (Plantago lanceolata), обмыть его хорошо, но не чистить ножом, и сварить в двух стаканах воды (кипятить 8—10 мин. в каменной или целой эмалированной кастрюльке, не железной). Этот навар выпить в течение дня. Так делать весь месяц. Это исправит желудок на целый год, а через год в мае опять леченье повторить.

В тех случаях, когда запоры не являются типично хроническими, но стул все-таки недостаточно обилен, а в животе после стула не чувствуется должного облегчения, можно посоветовать время от времени принимать настой александрийского стручка или листьев его (Folia Sennae) — единственное слабительное, которое укрепляет кишечник и способствует перистальтике кишок. Листьев брать одну столовую ложку для настойки в стакане воды, а на 1/2 стакана воды стручков 8—

[illegible] (смотря по возрасту больного), заливать вечером холодной водой, а утром натощак выпить.

Стручки — Fol. [illegible] Senna S. Alexandrina.

Или же применять время от времени такие домашние и народные средства:

1. Утром натощак съесть 1—2 свежих или сушеных персимона (каки), прекрасное средство, если их есть изо дня в день, в течение одного-двух месяцев, то можно даже избавиться от хронических запоров.

2. Принимать перед обедом по 10 капель лукового настоя на водке: 2/3 бутылки наполнить резаным луком, залить доверху водой или водкой, продержать в тепле или на солнце 10 дней.

3. Пить перед сном [illegible] негорячего настоя очищенных ягод шиповника. Или съесть 2 апельсина — великолепное средство.

4. Выпивать натощак утром два стакана воды с чайной ложкой соды.

5. Съесть натощак [illegible] сырых яблока с кожей.

6. Утром за два часа до завтрака развести в двух стаканах кипятка две [illegible] ложки с верхом пшеничных отрубей, дать хорошо разбухнуть и съесть как кашу.

Пища, усиливающая перистальтику кишок и тем предотвращающая запоры, следующая:

Все холодные напитки, особенно молоко, мороженое, квас и пр.

Соль и соленые блюда.

Мед, патока, молочный сахар, вообще сахаристые вещества, но только не мучные, сладкие блюда, как кексы, печенье и пр.

Груборастительная пища: ржаной хлеб (особенно), фрукты в кожуре, овощи с твердой клетчаткой, как свекла, репа, редька, гречневая каша.

Простокваша, кефир, кумыс, сливы, вишни, абрикосы, смородина, щавель, помидоры, капуста, белое вино — все, что содержит органические кислоты.

Пища, которая понижает перистальтику и тем ведет к запорам:

Всякое горячее питье — чай, кофе, вода и пр.

Вяжущие вещества, содержащие танин, — какао, красное вино.

Обволакивающие: рисовые, ячменные отвары, кисе-

[illegible] картофельной мукой, свежий белый хлеб, всякие пироги, мучные блюда, особенно в горячем виде.

Всякое сухоедение.

Всякие жилистые сорта мяса.

ЗОЛОТУХА

Золотуха — обусловливается нахождением в организме палочек бугорчатки, поэтому она родственна чахотке, но менее злокачественна, и больше поддается лечению.

Причины золотухи главным образом заключаются в плохой наследственности — туберкулезные или пьяные родители (в момент зачатия ребенка), также плохие жизненные условия в детстве: недоедание, плохое жилье без солнца и пр. Болезнь проявляется главным образом в возрасте от 2—10 лет, и в это время надо ее лечить, так как позднее будет уже очень трудно с ней бороться, она легко переходит в туберкулез. Надо, насколько возможно, дать ребенку лучшие жизненные условия, а затем принять такие меры:

Купать ребенка в соленой воде, кладя полфунта соли на ведро воды. Но если тело его покрыто сыпью, то вместо соли класть в ванну 2—3 фунта сосновых иголок или же листьев черной смородины, или листьев крапивы.

Поить рыбьим жиром по столовой ложке в день.

Давать йодистое железо в сиропе (Syrup. Ferri jodati) по 20—30 капель раза два в день перед едой в ложке воды. Рот после того ребенок должен очень хорошо выполоскать, чтобы не портились зубы от железа.

Очень полезно втирать в тело ребенка зеленое мыло (Sapon. wirid.), особенно при поражении желез: надо 2—3 раза в неделю осторожно втирать мыло в количестве одной десертной или столовой ложки, разведенное немного водой, а через полчаса сделать короткую теплую ванну, после которой сейчас же облить ребенка комнатной водой и хорошо обтереть. Если от мыла появится раздражение на спине, то втирание перенести на другое место.

Вообще для борьбы с золотухой имеется много простых, народных и домашних средств. Зная их,

можно применять те, которые есть под рукой или которые удобнее. Так:

1. Как можно больше есть с молоком земляники, особенно лесной.

2. Пить кофе из желудей.

3. Пить утром натощак и вечером перед сном по чашке настоя из таких трав: полынь (Artemisia Absinthium), терновник (Prunus spinosa) и полевой хвощ (Equisetum arvense). На навар брать равные части, на стакан кипятка класть чайную ложку смеси с верхом. Маленьким детям давать по столовой ложке настоя.

4. Пить настой травы Золототысячник, иначе Полевой бессмертник (Erythrea centuaricuin), два раза в день по столовой ложке.

5. Есть побольше крапивы во всех видах — вареную, суп из крапивы и пр.

6. Пить отвар из листьев и почек черной смородины.

7. Пить натощак по чашке морковного сока, или сока из репы.

8. Пить настой из листьев подорожника (Plantago lanceolata)

От течи из уха класть в ухо ватку, смоченную лавандовым маслом или спиртом, или впускать в ухо 2—3 капли (в теплом виде) такого раствора: 10 капель глицерина и 1 капля очищенной карболки. Такой раствор в любой аптеке должны приготовить без докторского рецепта, он очень простой, но хорошо помогает. Его всегда надо иметь дома в запасе от всяких ушных заболеваний.

Очень полезны витамины А, В, С.

Рыбий жир пить главным образом неочищенный — Oleum Jecoris Aselli.

ЗОБ

На передней поверхности гортани и дыхательного горла лежит очень важная железа, называемая щитовидной. Это — единственный орган в животном теле, который вырабатывает вещество, содержащее йод, служащий противоядием для токсинов, отравляющих наш организм.

Когда железа эта почему-либо заболевает, например, от неподходящей (без йода) воды или желудочно

болезни, то она начинает перерождаться и увеличивается в объеме. Пока она еще невелика, она опасности для жизни не представляет. Ее легко подлечить йодом, например, принимая два раза в день йодистый калий, начиная с 0,1 и до 0,5 и потом через недели две обратно до 0,1. Особенно внимательно следить за желудком и периодически очищать его принятием слабительного, самым лучшим в данном случае Александрийским стручком. Его надо настоять вечером в холодной воде, беря на полстакана воды 8—16 стручков, а утром выпить.

Если зоб не лечить, то он может иногда увеличиться до 10—12 фунтов и повлиять на общее здоровье и жизнь.

В тяжелых случаях нужна бывает операция.

От зоба хороши такие народные средства:

1. Носить на шее нитку желтого настоящего янтаря, который предупреждает появление зоба.

2. Обтирать шею и зоб ежедневно свежей дубовой корой, или хотя бы сухой, но размоченной. Такую же кору можно просто привязывать на шею и так и носить до уменьшения зоба

3. Пить отвар травы зобник (Phlomis Tuberosa), иначе называется в народе Картавочная трава, которая растет по безлюдным местам. Ее надо брать 2—3 щепотки сухой травы на стакан воды, в день выпивать чашку.

При зобе надо избегать напряжения шеи, а женщины должны следить за менструациями, так как задержка их ведет к ухудшению болезни.

ИНФЛЮЭНЦИЯ, или ГРИПП

В слабом проявлении грипп напоминает обычный насморк, а в тяжелых случаях появляется жар, головная боль, ломота в ногах, пояснице и обязательно кашель и насморк. Болезнь опасна тем, что при простуде легко переходит в воспаление легких, а, кроме того, при гриппе оживают всякие болезни как залеченный туберкулез, воспаление почек, а особенно отзывается он на печени.

Если при гриппе бывает сильный насморк и жар, то болезнь обычно проходит скорее, без них же затягивается, и легко появляются всякие осложнения.

Как только болезнь выяснится, надо сейчас же принять слабительное и постараться хорошо пропотеть: выпить очень горячего настоя липы, мяты, малины, лечь в постель и обложить себя бутылками с горячей водой, закутаться. Это дает довольно быстрый и обильный пот. Внутрь принять раза два в день аспирин, или салициловый натр по 0,5. Рот и нос обязательно надо промывать хотя бы раствором марганца (розового цвета), или борной кислотой, так как зараза гнездится главным образом в их слизи.

Народное средство от гриппа: натереть на терке средней величины сырую луковицу, залить бутылкой кипящего молока, но не кипятить, дать настояться минут 20 в теплом месте, чтобы не остывало. Этот настой выпить на ночь горячим. Если кто не сможет сразу выпить всю бутылку, то половину выпить вечером, а вторую половину утром, но обязательно в горячем виде. Так несколько дней. Грипп проходит без всяких осложнений.

ИСТЕРИЯ

Причина лежит наиболее часто в наследственности и в вырождении, но может развиться и у вполне здорового человека на почве нравственных потрясений, неудовлетворенности половой жизнью, а у женщин особенно часто от мер, принимаемых против беременности.

Признаки: бессонница, подкатывание к горлу как бы комка, мешающего дышать, боли в разных частях тела, повышенное воображение, большая впечатлительность. Лечить истерию очень трудно. При слабом припадке помогают теплые ванны. После ванны дать 15—20 валериановых капель или брома, закутать потеплее и пусть спит.

Также облегчает отрыжка, которую может вызвать искусственно сам больной, надавливая и поглаживая место от желудка вверх к горлу. Это — хорошее средство от сжатия горла, так как во время припадка в желудке, даже пустом, скапливается много газов из кислоты, и выделение их облегчает больного. Сначала отрыжка появится слабая, но постепенно усилится, и газы выходят хорошо.

При обращении с истеричной больной надо больше применять ласку и уговоры, но отнюдь не потакать ее капризам, так как это только ухудшает положение.

Из лекарств хорошо действует также такое простое, которое, вероятно, можно заказать в любой аптеке без докторского рецепта, принимать его надо три раза в день по одной столовой ложке в полстакане сельтерской воды:

Бромистый калий (Kali brom.)	
Бромистый натрий (Natr. brom.)	8,0
Бромистый аммоний (Amon. brom.)	1,0
Дистиллированная вода (Aq. dest.)	200,0

Если истерия развивается на почве половой неудовлетворенности, то дают три раза в день таблетки Овариума — Ovariinum.

Очень помогает лечение внушением.

ИЗЖОГА

Вызывается брожением в желудке и чрезмерным выделением соляной кислоты. Особенно вреден в этом отношении мякиш черного, ржаного хлеба в горячем состоянии.

Помогает от изжоги сода (1/4 чайной ложки в воде), мел, магнезия, [illegible] в воде, также [illegible] 3—4 штуки свежего или размоченного в воде [illegible] гороха, но только не вареного.

Лицам, кои часто страдают изжогой, надо [illegible] натощак есть [illegible], [illegible], поменьше потреблять жирной пищи, [illegible] растительные жиры, напр., оливковое масло, [illegible] салатное.

Из трав полезно пить [illegible] до чашки в день (Erythrea centuaricum).

ИКОТА

Икота происходит от спазматического сокращения грудо-брюшной преграды, которое вызывает сомкнутость голосовых связок. Бывает от кишечного раздражения, остывания тела, душевного волнения и на нервной почве.

Домашние средства от икоты:

1. Глотать лед.

2. Выпить несколько глотков холодной воды при наглухо заткнутых ушах.

3. Быстро раскусить и проглотить кусок сахара, смоченного в уксусе.

4. Сдавить сильно руками область диафрагмы (выше поясницы).

5. Несколько раз быстро и глубоко вдохнуть воздух и очень медленно выдохнуть его, что особенно помогает при нервной икоте.

6. При упорной икоте помогает горчичник под ложечкой.

Симпатические средства:

1. Наставить острие ножа на переносицу икающего человека, и пусть он пристально, не мигая, смотрит на это острие. Через 2—3 минуты икота прекращается.

2. Задержать дыхание и соединить на обеих руках мизинцы с большим пальцем, образуя таким образом как бы два небольших кольца, так подержать пальцы, пока икота не пройдет.

ЖЕЛЧНЫЕ КАМНИ

Эти камни очень разнообразны по форме и по величине — от булавочной головки и до голубиного яйца.

Причины: блуждающая почка, очень узкая одежда, особенно корсет, большие промежутки между едой, сидячая жизнь, особенно при сгорбившемся положении, большое потребление яиц.

Признаки: в области печени и желчного пузыря вдруг появляются сверлящие, жгучие и колющие боли, которые отдаются в плечо, подреберье, позвонок и даже конечности. Больной от болей покрывается потом и может даже потерять сознание, пульс у него замедляется, по телу разливается желтуха. Постоянные газы.

Кто страдает желчными камнями, должен меньше потреблять жирного мяса и яиц, но больше воды и сахара. Особенно полезны в данном случае воды Виши и Эмса. В случае запора пить настой александрийского листа или его стручков, который не только хорошо слабит, но и помогает прохождению мелких камней из желчного пузыря в кишечник.

Из овощей особенно вредны при камнях бобы, кислая капуста и спиртные напитки.

При приступе болей надо сразу принять порошок антипирина по 0,5 и поставить очень теплую клизму из ромашки (столовую ложку сухих цветов ромашки настоять, процедить в кружку для клизмы). Потом посадить больного в теплую ванну минут на 20, после чего в постель. На печень и подреберье класть теплые припарки, в течение двух-трех часов выпить ложками такую смесь:

Оливковое масло (Ol. olivar.)	200,0
Ментол (Menthol)	0,5
Коньяк (Cognac)	20,0

Коньяк надо предварительно растереть с двумя яичными желтками. Если указанного лекарства нет под рукою или его нельзя получить, то выпить в течение двух-трех часов стакан одного прованского или оливкового масла.

При непереносимых болях надо позвать доктора для впрыскивания больному морфия. А если в доме есть настойка опия, то поставить просто маленькую клизму из половины или одного стакана тепловатой воды, куда размешать 20—30 капель настойки опия. После сильных приступов хорошо пить в течение нескольких дней по 1—2 столовых ложки в день (утром и вечером) глицерина, лучше всего в лимонаде.

Народные средства:

1. Пить утром и вечером по чашке навара из следующих трав, взятых в равных количествах: хвощ полевой (Equisetum arvense) и полынь (Absinthium Artemisia). На чашку воды класть чайную ложку с верхом указанной смеси.

2. Пить по стакану в день сок редьки в течение двух-трех месяцев. Если кому трудно пить один сок редьки, то можно мешать его пополам или меньше с соком красной свеклы.

3. От желчных болей очень помогает почаще париться в русской бане.

КАМНИ В МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ

Появление их в пузыре, куда они попадают по мочеточнику из почек, вызывает боль при мочеиспускании;

[illegible], идет каплями, а иногд[illegible]

[illegible] питаться преимущест[illegible] [illegible] молочными кашами [illegible] [illegible] затем разными фру[illegible] [illegible] корнеплодами. Нельзя по[illegible] [illegible] спиртных напитк[illegible] пряностей, [illegible] шпината, жиров и всех те[illegible] частей мяса, [illegible] как голова, ноги, а также телятина, [illegible] дает очень много [illegible]вой кислоты.

Нужны физ[illegible], но только не верховая езда. Нужно [illegible] горячего чая или воды, прибавляя [illegible] соды.

Внутрь хорошо [illegible] лекарство по десертной ложке три раза [illegible]

Магнезии	20,0
Сахар	100,0
Лимонное масло	одна капля.

При приступе болей и задержки мочи надо сесть в теплую ванну минут на 20, куда хорошо прибавить несколько стаканов навара Полевого хвоща (Equisetum arvense). Этого же горячего навара выпить перед ванной стакан или немного больше. После ванны лечь в постель и класть на живот припарки, а внутрь давать каждые два часа столовую ложку сока редьки с медом.

Припарку самое лучшее делать из мятого, в шелухе сваренного картофеля, положив его в мешок. За неимением готового картофеля, чтобы не ждать, можно сложить в несколько раз тряпку потолще, смочить ее теплой водой, хорошо выжать и положить на живот. А на нее обязательно положить или резиновый мешок с очень горячей водой, или в крайности хоть бутылку (хорошо бы не круглую, а плоскую) с горячей водой. Главное, чтобы на тело попадала горячая мокрота, а не сухая теплота, как при горячем резиновом мешке.

Если моча остановилась и никак не выходит, надо позвать доктора, чтобы он выпустил мочу катетером. Если же доктор найдет нужным, то согласиться скорее на операцию — раздробление камня в самом мочевом пузыре, каковая операция неопасна и не так уж мучительна.

Вообще надо сказать, что появление камней в почках, печени, желчном пузыре и мочевом, их лечение и пр. имеют между собою так много общего, что почти всегда лечение одного из этих четырех органов может быть применено к другому.

Из народных средств:

1. Чтобы избавиться от камней в мочевом пузыре, принимают каждый день настойку из лука: наполнить половину бутылки резаным луком, залить доверху спиртом или водкой, настоять в теплом месте или на солнце в течение десяти дней. Потом процедить и пить перед едой два раза в день по одной-две столовых ложки. (Это же средство очень хорошо от мелких глистов, болей в пояснице и запоров).

2. Пьют по 2—3 стакана в день настоя из цветов бессмертника, лучше дикого (мелкие желтые цветочки), чем садового.

3. При болезнях вообще мочевого пузыря, а не только из-за камней, пьют такое средство: одну столовую ложку тертого хрена обварить стаканом горячего молока, продержать в течение пяти или десяти минут в тепле, процедить и пить глотками целый день понемногу.

ПЕСОК И КАМНИ В ПОЧКАХ

Камни обычно образуются не в самих почках, а в почечных лоханках. Отсюда они с мочой попадают в мочеточник и закупоривают его. От этого получается боль, которая идет от поясницы к паху, держась всегда одной стороны, тошнота, иногда рвота, моча идет по каплям. Боль держится иногда двое суток, пока камень пройдет в мочевой пузырь.

При приступе боли надо дать выпить горячего глинтвейна, а за неимением его самое лучшее капель 20 рус. д-ра Иноземцева, которые удивительно помогают в этом случае. Посадить больного в теплую ванну минут на 20, затем уложить в постель и класть на больное место горячие припарки. Самое лучшее из вареной с шелухой и размятой картошки. Но если покажется кровотечение, то вместо припарки класть на живот пузырь со льдом. Внутрь же давать несколько раз в день по столовой ложке раствора таннина, кото-

рый делается так. на стакан воды положить таннина кончике ножа. В случае выхода камня надо показать его доктору для исследования, так как от характера камня зависит диета, которой больной должен придерживаться: если камень будет из мочевой кислоты, то надо есть главным образом то, что препятствует ее образованию в организме и способствует ее растворению, т. е. растительную и молочную пищу. Вредны же для него мясо, особенно почки, печенка, язык, затем голуби, свинина, пряности, щавель и шпинат. Очень полезен Уротропин (Urotropinum) в таблетках по 0,5 или 1,0 три раза в день, он растворяет мочевую кислоту.

При камнях известкового происхождения надо есть поменьше фруктов, зелени, молока, особенно яиц. Вообще употреблять пищу, бедную известью. Полезно также пить раза три в день по десертной ложке соды и жженой магнезии в равных частях. Но, какого бы происхождения ни были камни, потребление спиртных напитков строго воспрещается. Не надо забывать, что появление одного камня есть уже ясное указание, что в почках имеются благоприятные для их зарождения условия, что весьма вероятно имеются и еще камни, пока в небольшом размере; поэтому надо бороться с их образованием.

Пить воды при камнях надо как можно больше, особенно горячей, надо больше двигаться и поменьше лежать в постели, так как при движении камни скорее проходят в мочеточник. Но верховая езда, всякий спорт, тяжелая физическая работа вредны.

Для облегчения почечных колик, которые иногда мучают больного и без прохождения еще камня, хорошо втирать в область почек (но осторожно) чистое беленое масло (Ol. Hyoscyami), или хлороформ и беленое масло поровну.

Народные средства:

1. Самое лучшее из них — это Полевой хвощ (Equisetum arvense). Этой сухой травы взять чайную ложку с верхом на стакан кипятка, настоять 20 минут и выпить (процедив, конечно) утром натощак. А через полчаса можно завтракать. Так изо дня в день в течение двух-трех месяцев, не пропуская. Хвощ хорошо размягчает камни и превращает их в песок; и не только почечные камни, но также печени и желчные. После

начала леченья сильные боли от камней вскоре перестают мучить больного, перейдя в слабые, а приблизительно через месяц в моче начнет появляться песок, с которым все камни постепенно и выйдут вполне безболезненно. (Средство очень хорошее, десятки раз проверенное. — О. М.).

2. Настоять семена крапивы (как делается всегда настой), пить в день этого настоя по 1—2 чашки.

3. Варить в молоке винные ягоды и пить это молоко очень горячим ежедневно до исчезновения камней.

Вообще при больных почках, когда нет еще прямых указаний на камни, полезны такие народные средства:

1. Пить каждый день по 2 столовые ложки прованского масла.

2. Пить в день стакана два макового семени. На два стакана берется приблизительно 4—5 чайных ложек семян. (Не проверено — О. М.).

3. Полезно пить березовый сок по стакану в день.

4. Пить утром натощак рюмку сока редьки.

5. Пить три раза в день по стакану горячей воды, в которой размешать столовую ложку порошка из сушеной яблочной кожуры.

6. Пить по два стакана в день настоя из трав: Медвежьи ушки (Arctostaphylos offic.) и Полевой хвощ (Equisetum arvense), взятых в равных частях. Две недели пить, две отдыхать и опять пить. Это средство, кроме того, очень исправляет желудок.

В жарких странах есть дерево «Гуаба», которое дает плоды в виде яблок со вкусом малины. Листья его — замечательное средство от всяких камней. Надо каждый день выпивать по одному стакану, кладя 3 листа на стакан кипятка. На Тубабао (Филиппины) многие вылечились этим средством.

Также помогает сок свежих лимонов, который растворяет камни в почках и в мочевом пузыре.

КАМНИ В ПЕЧЕНИ

Признаки: сильные боли в подреберьи, главным образом колющие.

Необходима диета, потребление главным образом молочных продуктов, больше лимонов. Нельзя яиц, так

как большое их потребление ведет к образованию камней и ослабляет выработку печенью желчи. Каждый день, особенно в период приступов болей, пить чистый глицерин или хотя бы чистое прованское масло по столовой ложке два раза в день. Для облегчения болей делать теплые ванны и класть на печень припарки так же, как при камнях в почках.

Народные средства:

1. Пить каждый день по 4 чашки настоя листьев березы в горячем виде.

2. Пить по чашке в день сока редьки, можно понемногу. Кто не может пить чистый сок, можно пить пополам с соком красной свеклы, но это слабее.

3. Выпить сразу 10 стаканов очень горячего чая в течение 15 минут. Это сильно размельчает камни в печени и облегчает их выход.

4. Есть побольше черных длинных стручков (любимые детьми, сладкие стручки — Seratonia Siliquia).

5. Вообще надо заметить, что при болезнях почек, печени, мочевого пузыря, желчи, желудка и кишок очень полезно принимать такой навар: натереть на терке четыре столовых ложки хрена, смешать со стаканом молока, нагреть почти до кипения (но не кипятить), и оставить стоять на плите в стороне, где нет огня, минут пять. Затем процедить, даже выжав гущу, и пить понемногу.

6. Пить по 2—3 стакана в день настоя из цветов бессмертника (Erythrea centuaricum), лучше дикого — мелкие желтые цветочки, чем садового.

РАЗНЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ
(Первая помощь)

Кровь из горла

Если эта кровь идет из груди туберкулезного больного, то она чистая, пенящаяся, светлая. При внезапном и более или менее обильном ее появлении надо покой, на грудь и горло положить холодный компресс, а внутрь давать каждые полчаса раствор соли — чайную ложку соли на полстакана воды. Пить глотками.

Если эта туберкулезная кровь появляется систематически и в небольшом количестве, то пить три раза в день перед едой маленькими рюмками смесь сока алое и настоящего меда (в равных частях).

Кровь при разрыве кровеносных сосудов в груди

Иногда от какой-либо причины, главным образом от пьянства, происходит разрыв мелких кровеносных сосудов и при кашле показывается кровь. Ее легко остановить покоем, полежать со льдом на груди и удерживаться от кашля, чтобы сосуды не рвались дальше. Ничего спиртного после этого еще долго нельзя пить.

Кровотечение из кишок

Может происходить из язвы желудка, от рака желудка или кишок, туберкулеза и пр. Точно выяснить может только доктор. Домашние же средства для облегчения больного такие: поставить ему клизму из 5%-го раствора танина, уложить в постель, на живот пузырь со льдом. Лежать он должен главным образом на спине, никакой пищи не давать до доктора, только при большой жажде может глотать лед. Соли никак нельзя.

Кровяная ниточка в конце кала

Появление ее всегда сопровождается тягучей болью в животе, то слабой, то более сильной. Это дает повод предполагать наличие где-то в кишках небольшой язвы или внутренней шишки геморроя. Надо после того, как подействует желудок, поставить клизму из 1/4 стакана перекиси водорода (из расчета 1 чайная ложка готовой аптечной перекиси на стакан воды) и клизму эту оставить до следующего стула в кишках. Так делать 2—3 дня. Если в кишках была небольшая язва, то она от этих клизм пройдет. Если же красная ниточка будет продолжать появляться, то лучше обратиться к врачу для исследования.

В те дни, когда будут применяться указанные таниновые клизмы, надо держаться главным образом молочной диеты, есть протертые вареные овощи, слизистые супы.

Кровь в моче

Может быть вызвана ранением мочевого пузыря камнем, язвой, опухолью и пр. Нужно обратиться к врачу. Пока же соблюдать покой, внутрь давать пить настой листьев подорожника или крапивы. Пить в день по стакану утром и вечером, но в холодном виде. На настой брать, как всегда, одну чайную ложку сухих листьев на стакан кипятка.

Кровавая рвота

Бывает при язве, раке, циррозе печени, отравлениях и пр. Быва[illegible] и темнокрасная, со сгустками или без них, с[illegible]. Нужно обратиться к доктору, который по цвету р[illegible] может точно определить причину рвоты. Больному нужен покой и никакой пищи. На живот лед. Лишь время от времени давать хорошее народное средство по одному глотку — это настой Полевого хвоща (Equisetum arvense) и бузины (Sambucus nigra) в равных частях. Давать в холодном виде.

Кровотечение из раны

Присыпать порошком из сухой крапивы, а при более обильном кровотечении надо еще перевязать место выше ранения, чтобы уменьшить приток крови, а самую рану очень туго забинтовать (Подробно см. в отделе «Раны»).

Кровотечения носовые

Причины разные. У мальчиков, например, они связываются с периодом их полового развития, а у девочек заменяют нередко менструации перед их появлением. Иногда же просто могут происходить в силу слишком широких и слабых кровеносных сосудов в носу.

Чтобы остановить кровотечение, надо посадить больного, расстегнуть ему ворот платья, поднять руки вверх, а голову пусть он отклонит назад; на переносицу положить что-нибудь холодное, например, железный ключ. В нос пусть втягивает время от времени соленую воду или воду с уксусом или квасцами

Если это не помогает, то вставить ему в нос тампон из стерилизованной марли, протолкнув ее поглубже хотя бы чистым карандашом и оставив наружу кончик, за который потом можно было бы марлю вытянуть обратно.

Если это не поможет, то надо обратиться к доктору, так как такое упорное кровотечение указывает на повреждение какого-то кровеносного сосуда.

Народные средства от носового кровотечения:

1. Вставляют в нос вату, смоченную соком свежей крапивы или женским молоком. Молоко должно быть не раньше двух недель после родов, более раннее крови не останавливает.

2. Надо перерезать пополам сырую луковицу и разрезанной стороной приложить крепко к задней стороне шеи.

3. При очень сильном носовом кровотечении выливают больному на голову полведра холодной воды (удобно из лейки) не сразу, а полведра выливают таким же способом на верхнюю часть спины.

4. От всяких сильных кровотечений: надо настоять 2—3 щепотки на стакан кипятка сухой травы — Буквица лекарственная или Граньшевая дудка (Betonica offic.) и выпить этот настой в 2—3 приема.

Симпатическое средство от носового кровотечения: повесить на шерстяной нитке маленький железный ключик между лопатками на спине, кровь сейчас же остановится. Если кровотечение постоянное, по нескольку раз в день, то ключик носить на себе по 10—20 дней. Пока ключик на себе, то кровь больше не идет. Если же снимешь, и кровь опять стала появляться, то снова надеть и носить до тех пор, пока она уже не будет больше появляться и без ключа. Средство дано П. В. Корженевским из Парижа, на себе проверившим это явление в 1953 г.

Густая кровь из заднего прохода

Черная, густая кровь из заднего прохода указывает на разрыв кровяного сосуда в толстых или тонких кишках. У больного белеют губы, холодеют ноги слабеет

Нужен покой, постель, на живот лед. Никакой пищи. Очень опасно. Нужен доктор.

КАТАР ЖЕЛУДКА

Бывает от неправильного состава крови, плохой воды, но главным образом от потребления неподходящей пищи. Различают острый катар и хронический.

Признаки острого: тошнота, отрыжка, потеря аппетита, вздутие живота, толстый налет на языке, давление под ложечкой, головные боли. Острый катар лечить легче хронического, и при правильном лечении он может пройти в несколько дней.

Раньше всего надо очистить желудок слабительным и целые сутки абсолютно ничего не есть, а потом лишь жидкую, нежирную пищу небольшими порциями. От болей в желудке класть на живот горячие припарки или пузырь с горячей водой. Утром и вечером ставить клизмы с содой или борной кислотой, или клизму из ромашки: надо столовую ложку сухих цветов ромашки настоять в кипятке минут двадцать и процедить в кружку с водой из 5—6 стаканов.

При хроническом катаре явления такие же, но слабее, кроме того, наблюдается еще неприятный запах изо рта и запоры. Лечить надо так: клизмы, как сказано выше, а затем строгая диета: ничего жирного, соленого, спиртного, острого, никаких пряностей и как можно меньше сладкого. Есть надо понемногу, но часто, так как желудок нельзя оставлять пустым, и очень хорошо жевать. Первое время питаться главным образом слизистыми супами из риса, ячменя, овса и молоком. После еды хорошо принимать магнезию на кончике ножа. Полезно пить больше чая, особенно зеленого, но только не во время еды. Есть как можно больше вареной красной свеклы.

Народные средства от хронического катара, а также для предупреждения его: это — кислая капуста (главным образом сок ее) и гречневая каша. Также настой полыни — три раза в сутки по столовой ложке и особенно полезен настой сухих цветов яблони, какой настой в количестве одного стакана пить целый день

маленькими глотками. На настой, как всегда, брать 1 чайную ложку с верхом на стакан кипятка.

КАТАР ГОРТАНИ

Получается от простуды, от работы в пыли, а также от чрезмерного напряжения голосовых связок у певцов, учителей, ораторов

При катаре гортань немного припухает и краснеет, появляется щекотание в горле, голос хриплый, кашель сухой или сиплый. При неблагоприятных условиях болезнь легко переходит в хроническую и может тянуться годами.

При катаре надо воздерживаться от курения, от холодных и горячительных напитков и пищи, и особенно от продолжительного разговора Вечером хорошо делать теплые ножные ванны минут по 15, а на горло согревающий компресс Но если надо выходить на улицу, да еще при холодной погоде, то лучше вместо компресса положить на ночь на горло сухую суконку, хорошо натертую простым серым мылом и завязать, а утром снять и завязать лишь чем-нибудь теплым.

Помогает смазывать горло в течение трех дней смесью йода с глицерином: навертеть на палочку (величиной с карандаш) вату, крепко завязать ее, чтобы не соскочила, и этой палочкой, обмочив вату в смесь йода с глицерином, хорошо, поглубже смазать горло.

Из народных средств:

1. Натереть на терке 1/4 стакана очищенного корня имбиря, долить стакан медом и сварить. Этой смеси класть чайную ложку на стакан очень горячего чаю, прибавить две чайных ложки сахару, размешать и такого чаю выпить несколько чашек. Закутаться и спать. Повторить это 2—3 вечера подряд.

2. Мелко нарезать луковицу, засыпать двумя чайными ложками сахару, налить приблизительно 3/4 стакана воды и варить до тех пор, пока лук станет мягким, а смесь густой. Эту кашицу есть целый день по ложечке.

3. Пить сок редьки и почаще полоскать этим соком горло.

4. Полоскать горло горячим уксусом с медом.

От хрипоты хорошо есть побольше вареного чеснока.

В частности, певцам нужно есть каждый день лук и чеснок — в сыром или вареном виде, а перед пением выпивать стакан воды, в которой вскипятить чайную ложку меду.

Слабее помогает для чистоты голоса еще гоголь-моголь, то есть хорошо стертый с сахаром сырой желток с чайной ложкой коньяка.

При полной потере голоса такое средство: кусочек хрена величиной с лесной орех мелко порезать, налить на него треть стакана кипятка, накрыть крышкой и дать настояться минут двадцать. Добавить немного сахару, размешать и пить по чайной ложке несколько раз в день, медленно проглатывая жидкость.

КОКЛЮШ

Начинается простым кашлем и небольшим жаром, который через три дня проходит, а кашель усиливается и через десять дней переходит в «заходный». Болезнь тянется от трех до шести недель и кончается опять простым кашлем. При простуде легко переходит в воспаление легких. Но держать ребенка на свежем воздухе надо как можно больше.

При обнаружении болезни надо раньше всего на шейку ребенка навязать несколько зубцов чесноку, а во время сна класть ему даже чеснок перед носом, чтобы он им дышал. Затем давать пить время от времени по чайной ложке прованского масла с прокипяченным медом (некипяченый мед усиливает кашель).

Во время приступа дать дышать паром нафталина, бросив шарик его в кастрюльку с кипящей водой. Пары имеют запах сирени и очень облегчают приступ. Кроме того, не надо забывать вынимать изо рта ребенка тягучую слизь, которую он не может проглотить. Внутрь хорошо давать тинктуру эвкалипта по 5—8 капель на прием (Tinct. Eucalypti). Также быстро помогает такое средство: пережарить настоящий кофе (или просто взять готовый молотый, хотя свежесжаренный лучше), растереть его, как пыль, и смешать его в одинаковой пропорции с такой же мелкой борной кислотой и эту смесь вдувать в нос ребенка.

Кто живет около гор, надо ребенка как можно чаще водить на горы, особенно высокие, так как редкий воздух помогает быстрому окончанию болезни. Также благотворно действует на коклюш и поездка на аэроплане.

КОЛИТ

Чаще всего развивается от простуды, недостатка кислот в желудке и слабого воспаления кишок.

Признаки: постоянная тупая головная боль, частые и тягостные позывы на стул, боли в животе при потреблении неподходящей пищи, в кале много слизи.

Нужна строгая диета: всякое мясо, бульон говяжий, яйца и вообще всякая белковая пища употребляться не должна. Надо молоко, каши, мятый вареный картофель, виноградный и морковный сок по полстакана в день. Несмотря на диету надо хорошо питаться, так как колит ведет к истощению организма.

Перед сном делать ежедневно две клизмы: первую очистительную из трех стаканов чистой воды, а вторую сейчас же после действия желудка из одного стакана рисового отвара с прибавлением 30 граммов лактозы (молочного сахара). Эта клизма должна оставаться в кишках всю ночь. Лактоза сначала дает газы — это признак, что средство действует. Через 5—7 дней леченья исчезают все проявления колита, но все-таки надо делать клизмы еще с неделю и держать диету. Потом клизмы прекратить, но лактозу пить еще неделю, два раза в день по 30 граммов. Хорошо, если есть возможность делать при этом еще теплые сидячие ванны.

Так как колит очень упорный, то, несмотря на выздоровление, надо через два месяца опять три дня подряд повторить двойные клизмы с лактозой. (Проверено. — О. М.).

КОРЬ

Первыми признаками заболевания служит появление во рту, на слизистой оболочке щек, против коренных зубов, небольших с булавочную головку синеватых точек. Потом появляются насморк, кашель, температура

повышается. На четвертый день показывается сыпь сначала на лице, потом по всему телу в виде красных неровных пятен. Сыпь держится четыре дня при высокой температуре, потом начинает скрываться; падает и температура, появляется шелушение, как мелкие отруби.

Надо стараться оберегать главным образом ребенка от простуды, так как при этом он легко заболевает воспалением легких. Глаза надо промывать раствором борной кислоты, но лица не мочить, пока держится сыпь. Горло полоскать отваром шалфея или ромашки.

Когда начинается шелушение, хорошо делать теплые ванны в 35°С, и в ванну прибавлять навар из отрубей, что очень способствует облегчению шелушения.

Если ребенка сильно мучает кашель, то пусть сосет лакрицу или конфеты Вика, а вместо чая давать ему пить настой алтейного корня (Radix Althaea). В комнате, где лежит больной, полезно завешивать окна какой-нибудь красной материей до падения температуры.

Если при кори высыпание идет очень плохо, медленно, то достать сушеных цветов анютиных глазок и отваром или настоем из них поить ребенка, чтобы сыпь не пала на внутренние органы, что может грозить тяжелыми последствиями.

Наиболее частые осложнения после кори это — воспаление легких и воспаление среднего уха. От болей в ухе помогает вливание в ухо 5—6 капель подогретого карболового глицерина 2% раствора.

КРАСНУХА

Острая эпидемическая детская болезнь, передается через общение. Начинается невысокой температурой и сыпью, похожей на коревую. Сыпь сначала появляется на лице, затем по всему телу, через 2—3 дня бесследно исчезает. Леченья эта болезнь никакого не требует, надо только следить, чтобы ребенок не простудился. Редко бывает повторное слабое высыпание.

КАТАР КИШОК

Чаще всего является результатом запущенного воспаления кишок и в своей основе имеет простуду ног и

живота, или же потребление неподходящей пищи — незрелых плодов и ягод, несвежего мяса, слишком жирных и крахмалистых кушаний.

Признаки: то запоры, то понос, вообще нормальный стул отсутствует, тяжесть в животе, урчание, головные боли, отсутствие аппетита, в кале много слизи. Если катар кишок переходит в хронический, то дает большое худосочие.

Раньше всего постараться уничтожить причину болезни (см. выше). Затем прочистить желудок хорошо слабительным. После того каждый день делать клизмы из теплой воды с танином (чайная ложка танина на четыре стакана воды). Для остановки поноса, если таковой продолжается уже несколько дней, принимать танальбин или висмут по 0,3 два раза в день.

Если больной остается в постели, то на живот класть согревающий компресс из воды с уксусом (с перерывами). А если ему приходится быть в движении, то держать живот завязанным чем-нибудь теплым. Особенно помогают согревающие компрессы из навара сосновых веток. Вначале болезни давать воду с разбитыми в ней белками, отвары из овощей, молоко и молочные каши, желтки яиц, сваренных всмятку и смешанных с лимонным соком. Полезно прибавить в пищу тмин и порошок полыни. Нельзя ничего жирного, тяжелых мучных блюд, гречневой каши, черного, ржаного хлеба. На нормальную пищу переходить осторожно.

Домашнее средство: пить каждый день по чашке молока, в котором размешать столовую ложку известковой воды.

КРАПИВНИЦА

Мелкая красная сыпь, которая иногда сливается в общие красные пятна, сильно чешется и даже как бы колется. Иногда пятна бывают бледнее кожи и окаймлены узкой красной полосой, иногда появляются пузыри.

Крапивница бывает на нервной почве — от нервного потрясения, испуга, неприятностей, а иногда от диабета, нефрита, а также рефлекторное раздражение со стороны матки и яичников.

Затем бывает еще желудочная крапивница от принятия внутрь того, чего организм не переносит, или от влияния определенных запахов, лекарств и пр. Эта повышенная чувствительность известна под общим именем АЛЛЕРГИЯ.

Но каково бы ни было происхождение крапивницы, надо раньше всего очистить желудок, при этом очень хорошо, приняв большую, чем обычно, порцию слабительного. А затем сесть на некоторое время исключительно на растительную пищу. А уж если это невозможно, то хотя бы избегать главным образом жирного, свинины, дичи, очень молодого мяса, острых закусок и вина.

При обильной сыпи делать два раза в день теплые ванны по полчаса с содой, кладя фунт соды на ванну. Затем хорошо обтирать тело миндальным маслом с ментолом. Если его нет, то можно обтирать водкой или водой с уксусом, или соком свежих помидоров.

Хорошее народное средство: обмывать тело древесным щелоком.

Делать надо так: сжечь дрова, собрать чистую золу, залить водой, вскипятить, дать отстояться, осторожно слить чистый настой, процедить и этим щелоком обмыться. (Много раз проверено. — О. М.).

При нервной крапивнице надо еще, конечно, дать больному покой и каких-либо успокоительных капель — валерианки или бромистого калия.

КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Кровяное давление — это напряжение артериальных стенок, вызываемое сердцем и передающееся через посредство крови.

Нормальное давление крови можно приблизительно высчитать так: взять число лет больного и к этому числу прибавить сто.

Артериальное давление служит верным показателем как работы сердца, так и того, находятся ли кровеносные сосуды в расширенном или суженном виде: при расширении артериальное давление понижается, например, при пороке сердца. При сужении же наоборот оно повышается (при склерозе) и может дойти до 250

и выше. Такое высокое давление указывает на очень тяжелую работу сердца и опасное его состояние.

Больной, у которого обнаружено высокое давление крови, не должен потреблять главным образом черного мяса, фасоли и гороха. Затем по возможности меньше есть жирного, сладкого и свежего хлеба, заменяя его сухарями. Также поменьше пить воды, так как она также повышает давление. Вместо хлеба лучше потреблять рис. Зато как можно больше питаться молочными продуктами, особенно простоквашей и пить сыворотку.

При высоком давлении у больного появляется шум в ушах, звон, одышка, а биение сердца особенным образом, особыми звуками, отзывается в ушах.

Низкое давление для жизни менее опасно и характеризуется усталостью, слабостью, сонливостью, потерей аппетита. Бывает большей частью от малокровия и чрезмерной работы. Нужно лечить малокровие (см. ст.), больше отдыха, больше сна и лучше питаться.

Из народных средств помогает снижению давления чеснок, затем навар из картофельной шелухи (1—2 стакана в день) и навар из ягод боярки (боярышника). Ягоды чистят от семян, заливают вечером холодной водой, приблизительно два стакана воды на четверть фунта ягод, а утром ягоды в этой же воде варят очень недолго, и, процедив, навар пьют. Это же средство от амебной дизентерии. Пить целый месяц Боярышник.

КАШЕЛЬ

Кашель бывает от самых разнообразных причин и носит различный характер, причем не всегда бывает легко определить его сущность и причину.

Так, некоторые болезни обязательно сопровождаются кашлем, как туберкулез легких, корь, грипп, круп и пр. Тут надо бороться главным образом с болезнью, вызывающую кашель, а с кашлем лишь попутно.

Чаще всего люди получают кашель от простуды. Если он небольшой, то для его успокоения можно посоветовать сосать лепешки Вика или лепешки из лакрицы. При более же упорном кашле такие средства:

1. Вскипятить столовую ложку семян аниса и чайную ложку настоящего меду в $1^1/_4$ стакане воды, пить по 4—6 столовых ложек в день.

2. Мелко или тонко нарезать одну большую или две маленькие луковицы, вечером засыпать их двумя столовыми ложками сахару, дать простоять ночь, а на другой день все постепенно съесть. Если кому очень будет противно есть сладкий лук, то хоть выпить получившийся сок. Так несколько дней.

3. Пить по две чашки в день навара травы Эфедры, иначе «Трава Кузьмичева» (Ephedra Vulgaris).

Если при кашле накапливается много мокроты, и она отделяется с трудом, то хороши такие средства:

1. Пить по 1—2 чашки в день горячего настоя Алтейного корня (Althaea officinalis). Чайная ложка корня с верхом на стакан кипятка.

2. Два раза в день выпивать натощак по полстакана теплой воды, в которой размешать полчайной ложки соды и щепотку соли.

От кашля при слабых легких:

1. Пить горячий настой Розового шиповника (иначе называется Красная сосулька) — Trifolium pratense по 2—3 чашки в день.

2. Принимать несколько раз в день по десертной ложке такую смесь: две чайные ложки сливочного масла, два сырых желтка, одна десертная ложка муки или крахмала и две десертные ложки меда — все хорошо смешать и принимать. Очень хорошее средство и против кашля, и для укрепления легких.

Пить настой Исландского мха (Cetraria islandica) утром и вечером по чашке. На настой брать 1 столовую ложку мха (вернее лишая древесного) на две чашки кипятка.

Если кашель мучает главным образом по утрам, то сварить чеснок с патокой и понемногу съесть, как только утром проснешься. Это средство очень хорошо успокаивает кашель. Но чтобы основательно избавиться от него, надо более продолжительное время пить настой из таких трав: Подорожник (Plantago lanceolata), Мальва (Malva vulgaris), Крапива — листья — (Urtica dioica) и Полевой хвощ (Equisetum arvense).

Траву брать по одинаковому количеству и смеси класть чайную ложку с верхом на стакан кипятка.

Если кашель не дает заснуть вечером, то помогает выпить стакан горячей воды с тремя каплями йода.

Или же перед сном выпить понемногу стакан теплого, макового молока: надо взять 2—3 полные, с верхом, чайные ложки мака, растереть в каменной чашке смочив немного горячей водой, а потом залить стаканом кипятка, дать постоять, процедить и пить.

Лицам, которые легко простуживаются и от этого постоянно кашляют, полезно пить весной березовый сок с молоком и небольшим количеством муки или крахмала, а также вместо чая пить настой из земляники или клубники.

КРУП

Круп и дифтерит — проявления одной и той же болезни, только дифтерит начинается с глотки (зева), а круп с гортани и поражает главным образом детей до годовалого возраста Бывает от простуды или заразы.

При крупе слизистая оболочка гортани настолько воспаляется, что вместе со слизью из оболочки еще выступает и сыворотка крови, которая затем свертывается, образуя в горле твердую пленку. Эти пленки закупоривают проход воздуха в легкие, и ребенок задыхается.

Начинается круп небольшим жаром и кашлем, так день-два. Затем вдруг, обычно поздно вечером или ночью, начинается характерный для крупа лающий кашель с удушьем. Если не предпринять экстренных мер, то ребенок начинает задыхаться, теряет сознание и умирает. При первых признаках крупа надо сейчас же доктора, чтобы сделать ребенку антидифтеритную прививку. Пока же, до приезда доктора, надо стараться вызвать у ребенка рвоту, так как во время рвоты пленки лопаются, и воздух начинает проходить. Для рвоты надо ребенка пощекотать несколько раз в горле пальцем. Или дать сироп ипекакуана (в дежурных ночью аптеках могут скоро приготовить — Syrupus ipecacuanhae).

Давать надо каждые десять минут по чайной ложке до рвоты. Хорошо поставить небольшие горчичники

... грудь и верхнюю часть спины, или же на икры ног на 5—10 минут.

Вместо горчичников можно держать ноги ребенка 10—15 минут в очень горячей воде, в которой разболтать горсть соли и горчицы. Вода должна быть такой горячей, чтобы только не обжигала ног. Хорошо еще давать дышать парами соды или известковой воды. Соду брать приблизительно полчайной ложки на стакан воды, а известковую воду наполовину разбавлять водой. Парами ребенок пусть дышит так: воду с лекарством подогреть до кипенья, затем наклонить к этому сосуду головку ребенка и сверху накрыть ее так, чтобы ребенок дышал непосредственно из сосуда.

В промежутках, когда бывают минуты облегчения, давать ему теплое молоко с сахаром или просто теплую сахарную воду чайными ложечками.

Вообще, не ожидая приезда доктора, принять все возможные меры для спасения ребенка. Но если, несмотря на все старания, ребенку становится все хуже, и нижняя часть груди при вдыхании стала втягиваться, то надо больше не ждать уже доктора, а везти куда-нибудь в больницу, или к доктору на дом, чтобы сделать ребенку трахеотомию, которая еще одна может спасти ребенка. Трахеотомия — это разрез горла снаружи, при котором в дыхательное горло вставляется особая трубочка, через которую ребенок и дышит до выздоровления, после чего трубочка вынимается.

Народное средство: При появлении крупа, когда ребенок начинает задыхаться, смазывают ему горло (внутри) керосином, который уничтожает твердую пленку, и тогда ребенок начинает дышать.

ЛЮМБАГО
(По-русски ПРОСТРЕЛ)

Это — воспаление поясничных мускулов главным образом от простуды, дающее сильные стреляющие боли в поясничной области, не позволяющие подняться или переменить положение.

Хорошо помогают горячие ванны, также сухие банки в области поясницы, растирание разными едкими мазями или анестезирующими средствами, например:

1. Смесью оливкового масла и хлороформа в равных частях, или просто готовой в аптеке хлороформовой мазью. Растирать раза два в день.

2. Анестезирующий бальзам — готовая аптечная мазь.

Внутрь полезно давать даже без наличия поднятия температуры салипирин или салициловый натр по 0,5 два раза в день.

Из простых домашних средств хорошо помогают такие:

1. Собрать половы (мелкие остатки цветущего сена), завязать в мешочек и прокипятить под крышкой. Затем этот мешочек с половой, очень горячим, прикладывать к больному месту по несколько раз в течение часа. Боль утихает.

2. Взять лист комнатного растения «Агава», разрезать его плашмя, оборвав колючки, и соком листа натирать поясницу. Но натирать надо сначала очень осторожно, так как на чувствительную кожу сок агавы очень сильно действует -- щиплет и горит, но недолго. Если же кожа реагирует немного, то можно потереть сильнее, раза два в день. После натирания агавой не надо никакого особенного закутывания тела.

3. Также помогает, но слабее, если привязать на поясницу тертый хрен; снять его надо, когда станет припекать.

4. Еще очень хорошее средство — это черный китайский пластырь, его теперь готовят и в других странах, но слабее китайского. Этот пластырь надо налепить на поясницу, где он может оставаться несколько дней без вреда телу.

Иногда аналогичная боль в пояснице получается не от простуды, а от неудачного поворота туловища, при котором произошло «ущемление» нерва около хребта из-за сдвига позвонка. Эта боль проходит очень медленно, в течение нескольких недель под влиянием специального массажа, который помогает нерву освободиться от ущемления. В этом случае скорее всего может помочь специалист-костоправ, поставив позвонок на место всего после двух-трех массажей. Но хорошего костоправа не всегда можно найти.

Народное средство при ущемлении нерва: надо ухватиться руками за высокую перекладину, под-

тянуться кверху и сразу «рухнуть» вниз, встряхнув тем себя очень сильно. Нерв освободится. Можно это лечение проделать с помощью другого лица, которое должно поднять вас под мышки и сразу опустить на пол.

ЛЕЙКОМА

Болезнь, проявляющая себя в белых точках и полосках, покрывающих ногти. Объясняется это сужением кровеносных сосудов у основания ногтя, а также недостатком кальция в организме. При сильном поражении ногти начинают ломаться.

Надо в организм вводить кальций, самое лучшее в натуральном виде, т. е. в виде зелени — петрушки, салата, сельдерея и пр. Можно и в специально изготовленных лепешках (Calcium phosphoric), принимая их три раза в сутки и запивая большим количеством воды.

Затем хорошо опускать каждый день пальцы рук минут на десять в горячую воду, чтобы усилить кровообращение, а на ночь смазывать слегка основание ногтя рыбьим жиром для его питания.

ЛАРИНГИТ, ИЛИ ЛОЖНЫЙ КРУП

Острая форма катара гортани вызывает иногда у детей приступ, который легко спутать с крупом: ребенок вдруг ночью просыпается, начинает кашлять лающим кашлем, задыхается, лицо синеет. Отличить от крупа легко такими признаками: во-первых, круп поражает детей главным образом в возрасте до одного года, а ларингитом могут заболеть и взрослые. Затем при крупе передышки у ребенка нет, он все больше и больше задыхается, а при ларингите бывают интервалы, и даже довольно продолжительные.

Чтобы помочь больному, надо сейчас же положить на шею ему тряпку, смоченную горячей водой и слегка выжатую, затем ноги опустить минут на 20 в теплую воду до 32°С. Дать выпить немного теплого молока с сахаром или просто сахарной воды. Пощекотать пальцем в горле, чтобы ребенка вырвало, тогда ему сразу станет легче. На другой день давать ему только лекар-

ство для отхаркивания и успокоения хриплого кашля. Лекарство есть в аптеке готовое «Cough syrup», по 1/2 — 1 чайной ложке (смотря по возрасту) 2—3 раза в день.

Для более взрослых детей, а также вообще для взрослых, которые тоже болеют иногда ларингитом, можно посоветовать простое народное средство: натереть на терке редьку, выжать сок, и этот сок давать пить целый день понемногу, в зависимости от возраста; вреда он никакого принести не может, если выпить побольше.

МОЗОЛИ

Сводить мозоли трудно, это требует большой настойчивости и долгого времени.

Раньше всего постараться уничтожить причину образования мозолей — узкую и неподходящую обувь, долгое стояние на ногах по характеру службы и пр. Затем принять меры для предупреждения мозолей, а именно:

После работы, придя домой, сделайте для ног горячую ванну минут на десять, затем облейте ноги холодной водой, вытрите и наденьте другие чулки и более свободную обувь. Вместо горячей ванны можно ноги каждый вечер минут на десять ставить в керосин (только одни ступни). Никакого вреда керосин не принесет, зато мозоли, если они уже начали образовываться, постепенно исчезнут.

Для уничтожения уже образовавшихся мозолей есть много средств:

1. Натирать мозоли чесноком или соком винных ягод.

2. Привязать на мозоль мазь из равных частей дегтя, сахара и селитры.

3. Приложить вечером на мозоль разрезанный плашмя лист цветка «Алоэ» или сырое мясо (слабее) и хорошо завязать. За ночь мозоль станет мягкой, и ее легко будет счистить ножом.

4. Привязать чеснок: для этого надо обернуть головку чесноку в мокрую тряпку и спечь в золе. Затем отнять и выбросить нижнюю часть головки, а верх приложить на мозоль, завязать и оставить на сутки. Че-

[illegible] сутки мозоль может сама отпасть, а если не отпадет, то повторить лечение.

Глубокие мозоли с вертикальными стержнями почти никогда не удается вывести совсем, а они-то и дают всегда наибольшую боль, особенно, когда усаживаются на нерв. Надо попробовать такое средство: привязать на такую мозоль кусочек изоляционной ленты (черная лента для электрического провода). Она сильно потянет мозоль с самого дна, отчего получится порядочная боль. Когда лента подсохнет, надо положить свежую, пока не выйдет совсем. (Не проверено, но записано со [illegible]анца, который так свел себе мозоль)

Та[illegible]ишие страдания причиняют мозоли подошвенные [illegible] стержня. От них помогают ванны (по 10—15 [illegible] [illegible]м соли (английская соль) минут по [illegible]нь, после чего мозоль надо соскабливать [illegible] смазывать вазелином. Если делать это регу[illegible] можно в значительной степени облегчить свои ст[illegible]. Эти мозоли очень толсты, цвет их не только [illegible]ватый, но часто еще с белыми пятнами. При ходьбе получается ощущение сильного жжения «подошва горит», боли отдаются по всей ступне, ноги устают. Особенно нарастают они и жгут при ходьбе без чулок в жаркое время. Одно только постоянное срезывание их помогает мало.

Эти мозоли часто появляются при так называемой «медвежьей стопе», и в этом случае может хорошо помочь только ношение металлической пластинки, которая вкладывается в башмак или туфлю и подымает середину подошвы, давая ноге правильный упор.

Помогает смазывать каждый день крепким раствором камфорного спирта. Также очень хорошо действует появившееся в аптеках средство от всяких мозолей — Фризонел (Freesonelcorns calluses). Мазать им мозоль ежедневно.

Мозоль «Папалома» (Verruca mosais) появляется обычно на подошве, имеет глубоко сидящие корни, кверху пускает целые пучки ростков. Выводится с трудом прижиганием салициловой кислоты или операцией. Бывает от неподходящей обуви и от долгой работы на ногах. Причиняет большие страдания. Если не захватить ее вовремя, то появляется еще в других местах, даже выше колен.

Мозоль «Буннон» (Bunion), которую обыкновенно называют «Косточкой на ноге». Это — особого рода мозоль на суставе большого пальца ноги. Главная причина появления ее — тесная, неподходящая обувь.

Вследствие постоянного давления этой мозоли в области суставной сумки, последняя постепенно наполняется жидкостью, увеличивается и причиняет жуткую боль. Никакие мази не помогают, только полная смена обуви, или операция (причем очень болезненная). Но как только вы наденете опять прежнюю обувь — страдания быстро возобновятся.

От этой мозоли есть такое довольно простое средство, с успехом применявшееся в Семиречьи (Киргизский край Семипалатинской обл.).

Сделать такую мазь:

Нашатырь (Ammoniac Salt)	30,0
Камфора (Camfor)	30,0
Спирт (Spirt)	3/4 бутылки
Кайенский перец (Cayenne peper)	30,0
Бодяга (Spongia)	12,0

Надо настоящую бодягу, которая растет в колодцах и называется Spongia, а не Waterplante, так как здесь под этим последним именем значится целый ряд трав, живущих на воде.

Распарить вечером ногу, вытереть, наложить тряпку с мазью только на указанную мозоль, забинтовать, укутать теплее, утром снять. Так делать каждый вечер пока мозоль не размякнет и скроется.

Лучше всего наложить на Буннон сначала продолговатый кружок из тех, какие продаются специально для мозолей д-ра Шолла, а в середину положить мазь. Этот кружок предохраняет здоровое тело от попадания на него мази.

МОЧИ ЗАДЕРЖАНИЕ

Бывают случаи, когда мочевой пузырь полон мочи, но она не может выйти по той или иной причине, например из-за мочевого камня. Как только будет замечено такое явление, надо немедленно обратиться к врачу, чтобы он через катетер выпустил мочу, иначе произойдет отравление организма мочевой кислотой, что

дет к смерти. Если доктора нет, то поставить больному клизму стаканов из шести и посадить в теплую ванну, куда хорошо прибавить навар ромашки, или положить теплую припарку на низ живота и напоить потогонным чаем из мяты, ромашки или липового цвета.

Когда задержка мочи у стариков бывает постоянно, хронически, вследствие слабости мышц пузыря, теряющих силу гнать мочу, то можно применять такое средство: положить больному под спину на три четверти часа сложенную в несколько раз простыню, смоченную в теплой воде и выжатую. Потом ее убрать и положить такой же компресс припарку на живот сроком на один час. Сначала делать так два раза в день, потом один. Это обычно хорошо помогает. Внутрь хорошо давать по чашке в день настой Хвоща (Equisetum arvense) или настой корня бузины (Sambucus nigra) в теплом виде.

Нередко задержание мочи у молодых бывает, как следствие ложного стыда: девушка постесняется вовремя пойти в уборную, перетерпит потребность, а в результате моча потом не идет нормально.

Народные средства:

1. Едят усиленно ягоды можжевельника.

2. Полбутылки плодов шиповника без косточек залить водкой или спиртом, настоять 3—6 дней до светло-коричневого цвета. Пить два раза в день по несколько капель в столовой ложке воды.

МОЧИ НЕДЕРЖАНИЕ

Наблюдается главным образом у детей до 12—15-летнего возраста и у стариков.

У маленьких детей недержание мочи есть обычно вследствие небрежности лиц, которые ухаживают за ними: они вовремя не будят ночью ребенка, чтобы посадить его на горшочек, а предоставляют ему свободу мочиться тогда, когда ему вздумается. Это входит в привычку. Кроме того, недержание мочи может вызываться глистами, онанизмом и страшными сновидениями.

Надо ребенка приучить к горшочку уже с трехмесячного возраста, никогда перед сном не пугать его и не волновать, следить, нет ли у него глистов, и приучать

ребенка спать с руками поверх одеяла, а не под ним, чтобы не вызывать у него интереса к половым органам.

У стариков недержание мочи обыкновенно бывает вследствие жирового перерождения мочевого пузыря или ослабления мышцы, запирающей мочевой канал.

Помочь старым людям в этом отношении всецело — очень трудно, можно лишь дать такие советы: не пить вечером никаких жидкостей, по утрам делать холодные обтирания, постель устраивать так, чтобы в ногах она была несколько приподнята. Затем пользоваться кое-какими целебными против этого недуга травами, например, по выбору:

1. Пить два раза в день по полчашки настоя из листьев и цветов тысячелистника, он же называется еще Деревей или Ахилея (Achillea millifolium).

2. Принимать 3—4 раза в день на кончике ножа порошок из семян подорожника (Plantago lanceolate), хорошо принять в рюмке макового молока.

3. Пить по две чашки в день отвара трав: Зверобой (Hypericum perfor.) и Золототысячник (Erythrea centarium) в равных частях. На навар брать одну чайную ложку с верхом смеси трав на стакан кипятка.

Все эти средства хороши не только для старых людей, но и для молодых, привыкших по небрежности делать под себя с детства.

Если запирающая мышца уже так ослабела, что моча течет круглые сутки безостановочно, то надо носить особый мочеприемник, а иногда даже делать операцию — сужение канала, или лечиться электричеством.

Народное средство: взять щучью голову, хорошо вымыть, высушить и столочь в порошок. Потом весь порошок заварить в стакане воды и выпить сразу очень горячим.

МАЛЯРИЯ, ИЛИ БОЛОТНАЯ ЛИХОРАДКА

Эта болезнь носит еще название Перемежающейся лихорадки, так как приступы ее обычно повторяются через определенные промежутки и в определенные часы: иногда каждый день, а то через день-два.

Озноб, жар, головная боль, ломота во всем теле. Через несколько часов температура падает, причем иногда появляются рвота, пот, и приступ кончается. Узнать болезнь легко не только по характеру приступов, но и по сильно увеличенной селезенке из-за большого скопления белых шариков-лейкоцитов. Излечить же ее легче в самом начале, потом труднее.

Хорошо давать Метиленовую синьку 5 раз в день по 0,1 (Метиленовая синька — Methylen coerul. pur.), или сделать вливание в вену Неосальварсана.

Лучшим же средством против малярии из лекарств считается хина: надо дать больному первый раз порошок 0,5 за четыре часа до начала пароксизма, а второй обязательно при восходе солнца. Так давать хину до тех пор, пока не прекратятся приступы, а затем после того давать еще неделю, но по одному порошку в день, тоже лучше при восходе солнца. Больному малярией нельзя пить сырой воды, сырого молока и нельзя есть ничего из овощей и фруктов, также нельзя есть рыбу во всех ее видах — вареную, жареную, в консервах и пр.

Против малярии есть много *домашних и народных средств*. Так:

1. Есть по три зубка в день чесноку.

2. Принимать настойку на подсолнухе: цветок подсолнуха измельчить вместе с нижними, мелкими, зелеными листьями и настоять на водке. На бутылку класть до 1/3 объема подсолнуха, остальное — водка. Настаивать месяц, в крайности не менее восьми дней, на солнце или в теплом месте. Принимать такую настойку так: полрюмки воды долить настойкой и выпить за пять часов до приступа. Так каждый день, пока болезнь пройдет. После выздоровления пить еще с неделю.

3. Касторка. Ее надо принимать в обычной форме (1—2 столовых ложки для взрослого) во время приступа. Когда его прослабит, больной засыпает, покроется потом, и болезнь проходит.

4. Поджарить простую столовую соль до цвета кофе. Такой соли развести столовую ложку в стакане воды и выпить эту воду на другой день после приступа и ничего после того не есть и не пить, по крайней мере 12 часов.

5. Смешать полстакана сока черной редьки и полстакана водки. Выпить это в три приема в течение дня. Утром второго дня выпить сразу стакан указанной смеси, начнет рвать зеленью, после чего малярия совсем проходит.

6. Настоять на водке семена крапивы и пить понемногу.

7. Отварить кору дерева Ивы (Salix) в пропорции одна чашка коры на восемь чашек воды, и пить этот отвар по нескольку раз в день столовыми ложками. Это средство хорошо там, где нельзя достать хины.

8. Леченье сиренью: заварить высушенные, сухие листья обыкновенной садовой сирени, как заваривают чай в чайнике, и пить целый день, сколько захочется, в горячем или холодном виде. Пока болезнь сидит в организме, навар этот пьется с удовольствием, а по мере выздоровления охота к нему пропадает. Приблизительно через неделю малярия совсем или надолго исчезает. Это средство особенно хорошо против азиатской малярии (желтой лихорадки), от которой не всегда помогает даже хина.

Симпатические средства:

1. Надеть на шею настоящие желтые, янтарные бусы.

2. Взять обыкновенную селедку, немного обмыть, вытереть, отрезать голову, вынуть кости. Затем половину селедки (вдоль) привязать к одной голой подошве, головной частью к пятке, а вторую половину также привязать, вернее прибинтовать к другой голой подошве. Так оставить на всю ночь, а утром ноги обмыть и обуть, как обычно. Иногда болезнь проходит с одного раза.

3. Взять свежеснесенное куриное яйцо (лучше брать белые тонкокорые яйца), осторожно облупить его, чтобы не потревожить внутренней кожицы, которая содержит в себе желток и белок. Затем сделать в кожице дырочку и осторожно выпустить белок и желток, а кожицу, не обмывая и увеличив немного дырочку, осторожно надеть на средний палец левой руки до второго сустава и хорошо завязать, чтобы не проходил воздух. Если больной действительно болен малярией, то у него вскоре начинается озноб, затем он проходит, а с ним уходит и болезнь. Если же, несмотря на явные признаки малярии, болезнь не проходит, то надо одеть новую

ленку на другой день вторично, которую и оставить на пальце несколько дней, малярия все-таки уйдет.

4. Налить в стакан до трех четвертей красного вина, положить туда в скорлупе свежее яйцо и оставить стоять так спокойно целые сутки. Потом вино выпить в час приступа болезни, а яйцо выбросить в окно. Малярия кончится.

5. Сварить вкрутую свежее куриное яйцо перед вечером. Не опуская в холодную воду, сейчас же облупить его от скорлупы и с заходом солнца, еще в горячем состоянии, на шнурке надеть на шею так, чтобы оно приходилось как раз под ложечкой. (Можно сначала обернуть его в очень редкую марлю, как мешочек, чтобы можно было за нее прикрепить шнурок). На другой день это яйцо выбросить и надеть с закатом солнца такое же свежее яйцо. На 3-й день опять новое. Если малярия недавняя, то помогает обыкновенно после первого раза. При застарелой же бывает так: первое яйцо сильно загнивает, белок иногда совсем исчезает неизвестно куда, а желток делается совсем черным весь, или частично. Со вторым яйцом положение лучше, оно остается более чистым, а в третьем яйце и белок, и желток уже нормальные — это указывает, что малярия исчезла.

6. Настоять на спирту несколько дней лягушку, дать больному выпить одну рюмку этого настоя, его будет ужасно рвать. На другой день пусть выпьет опять рюмку настойки, опять будет рвать, и малярия кончится.

Заразиться малярией легко можно через малярийного комара: он раз в 5 крупнее обычного, и когда садится, например на стену, то всегда вниз головой. При укусе он впускает в рану свою слюну, быть может уже зараженную, чтобы предотвратить свертывание крови, человек заболевает.

МИГРЕНЬ

Главный признак болезни — боль не всей головы, а половины ее. Затем общее недомогание, светобоязнь, тошнота.

Если во время появления болей одна половина головы становится красной, то на эту сторону надо класть холодные примочки, а ноги ставить в горячую воду.

Если же большая часть головы побелела (кровь отлила), то на нее класть горячие примочки. Лежать надо в темной комнате, избегая шума. Если же разницы в окраске головы не замечается, то полезно голову всю обвязать горячим полотенцем, захватывая виски, причем на виски положить по куску свежего лимона. Внутрь принять порошок мигренина (Migraeninum 1,0*), или, если можно достать в аптеке, то хотя бы порошок кофеина, 2—3 раза в сутки по 0,1. За неимением того и другого можно принимать по два раза в сутки порошки фенацетина или пирамидона по 0,5, или салициловый натр. Впрыскивание адреналина доктором быстро прекращает мигрень.

Помогают еще такие средства:

1. Массаж головы, начиная со лба, и ведя обеими руками к затылку

2. Вдыхать смесь в ра[illegible] частях камфорного спирта и нашатырного

3. Принимать два ра[illegible] очищенный скипидар на сахаре по 5—1[illegible] (Oleum terebinthinae rectificatum).

Домашние средст[illegible]

1. Положить в у[illegible] смоченную соком красной свеклы или лук[illegible]

2. Положить за уш[illegible] виски кислую капусту в тряпочке и обвязать голову полотенцем.

3. Если мигрен[illegible] на почве мозгового переутомления, то нужно съесть селедку.

Чтобы избавиться от постоянных мигреней, многим помогает такое средство: разбить в стакане свежее яйцо, залить его кипящим молоком доверху, быстро размешать и выпить. Так делать несколько дней, мигрень прекращается.

МАЛОКРОВИЕ

Характерные признаки: бледное лицо, бескровные губы и десны, слабость, худоба, согнутость, головные

---

*) Migraeninum — смесь антипирина, лимонной кислоты и кофеина.

боли, часто звон в ушах, сердцебиение, боли под ложечкой, боли в крестце, частые запоры.

Раньше всего надо постараться устранить те причины, которые вызывают эту болезнь, например: переутомление физическое и умственное, недоедание, отравление себя уксусом или другими вредными средствами в целях похудения и проч. Затем принять общие меры для восстановления здоровья: больше быть на свежем воздухе, больше двигаться или делать на воздухе легкую, физическую работу, что особенно важно при сидячей работе. По возможности больше пить сливок, мясного сока, есть больше масла, сырого мозга из костей, печенку во всех видах; затем желтую кукурузу, но не белую, так как в той почти нет витаминов. Вообще надо заметить, что все желтые плоды, желтые овощи, корнеплоды имеют особенно много витаминов.

Очень полезны бифштексы с кровью, так как они имеют в себе много витаминов А, В, С. Особенно полезно пить свежую бычью кровь, приблизительно по четверть стакана в день и больше. Полезны земляника, малина, виноград, бананы. Молоко очень хорошо, но его надо пить глотками, а не залпом, так как иначе оно отягощает желудок и вызывает запоры. Как можно чаще есть пшенную кашу, особенно с желтой тыквой. Из всех злаков пшено самое питательное. Также не забывать побольше есть луку и чесноку, так как в них много витамина С. Пить сок моркови и красной свеклы. Как можно больше есть орехов, особенно грецких, в них много жиров и протеинов.

Для взрослых дает силы рюмка водки, настоянная на хинной корке, которую выпить перед обедом. Пить рыбий жир, железо.

Для скорейшего избытия слабости и похудения можно порекомендовать еще такие *домашние средства*:

1. Наполнить почти доверху бутылку тертой красной сырой свеклой, залить водкой, настоять в тепле или на солнце 12 дней, потом пить по рюмке в день перед едой.

2. Пить сок черной редьки, не вынимая редьки из земли. Делать это так: прорезать в редьке ямку, в которую сок должен стекать, и этот сок пить понемногу целый день, пока он перестанет собираться. Тогда пе-

рейти к другой редьке. Рецепт дан д-ром Белькевичем. Хороший результат.

3. Истолочь очень мелко, как манную крупу, четверть фунта филе (толочь надо в медной или чугунной ступке), туда же истолочь с чайную ложку свежего луку, немного посолить, поперчить, намазать на хлеб. Так есть каждый день. За неимением ступки, можно провертеть два—три раза на котлетной машинке.

4. Порошок желатина (Gelantine) распустить в полстакане воды, взбить сырое яйцо, размешать, выпить. Так два раза в день.

5. При сильном упадке сил помогает есть перед едой столовую ложку чесноку, сваренного с медом.

6. Настоять листья лесной земляники и этот настой пить вместо чая с молоком и сахаром.

МЕНИНГИТ

Это — воспаление оболочек головного или спинного мозга, иногда обоих вместе. Болезнь заразная, трудноизлечимая, почти всегда смертельна, протекает в сильных мучениях, но большею частью в бессознательном состоянии. В случае выздоровления влечет за собою задержку умственного развития, а в случае заболевания впоследствии тифом — больной большею частью поражается частичным параличом. Введение пенициллина дает хорошие результаты.

Лечить менингит без доктора, одними домашними средствами невозможно, можно только способствовать лечению. Так, давать больному полный душевный покой и телесный покой, свет в комнате затемнять. Руки до локтей и ноги до колен хорошо для отвлечения жара от головы обматывать холодными тряпками, когда согреются, то переменять. На голову и вдоль позвоночника класть пузыри со льдом.

В случае выздоровления надо делать потом больному теплые ванны в 35—40°С, держа в ванне не более 15 минут, и первые дни давать пить лишь воду со льдом, холодный отвар ячменя, мятную воду. Для предупреждения заражения пусть дети ежедневно полощут рот и носоглотку раствором марганца или борной кислоты.

Народное средство: давать пить по 1–2 столовых ложки в день холодного навара травы «Верблюжье сено» (Salsola kali L.).

СОТРЯСЕНИЕ МОЗГА

Обычно случается при падении или сильном ушибе. Если сотрясение небольшое, то получается кратковременная потеря сознания — несколько секунд или минут, и небольшая тошнота.

При сильном же сотрясении обморок может продолжаться несколько часов, дыхание замедляется, пульс доходит до 50 ударов в минуту, иногда происходит расстройство мочевого пузыря. Докторская помощь необходима. Пока же больного положить в теплую постель, дать ему низкое положение, на икры ног поставить горчичники, на живот термофор. На голову класть холодные примочки с уксусом, а если доктор запоздает, то поставить больному еще клизму с уксусом или солью.

НЕВРАЛГИЯ

Это — болезнь нерва, и по месту нахождения его различают четыре главных вида этой болезни:

I. Невралгия седалищного нерва, обычно называемая ишиасом. При нем заболевает тот главный ножной нерв, который идет по задней стороне бедра, доходит до подколенной ямки и дальше до самой стопы. Тягучая, ноющая боль, не дающая покоя, особенно усиливается по ночам.

Наличие ишиаса довольно легко определить: он имеет четыре точки, особенно болезненно реагирующие на надавливание. одна — пальца на 4–5 ниже колена, вторая на таком же расстоянии книзу от первой; третья — на бедре у голодной ямки и четвертая — немного выше. При лечении ишиаса эти четыре точки постепенно, по очереди, теряют свою болезненность, и самой последней «выздоравливает» точка ниже колена. Поэтому, если общая боль в ноге не прекращается, то до тех пор, пока не перестанут болезненно реагировать

на надавливание указанные выше точки, — больного нельзя считать совершенно излеченным от ишиаса, надо лечение еще продолжать, иначе при первой подходящей возможности, как простуда, ишиас снова возвращается.

Лечить ишиас довольно трудно, требуется время и настойчивость. Лучше всего помогает сильный массаж какими-нибудь острыми мазями и прогревание потом больных мест «красным цветом» специальной лампы. Массировать надо минут 30—35, по возможности каждый день, или через день. Среди острых мазей хорошо действует летучая мазь, состоящая из одной части нашатырного спирта и двух частей какого-нибудь растительного масла, а также специальная мазь с белладонной и Musteroil.

Кто не может пользоваться массажем, тому можно посоветовать ставить время от времени сухие банки на крестец и заднюю поверхность ребра. Также брать два раза в день (при очень сильных болях) горячие ванны.

Из внутренних лекарств лучше всего помогает Новомидон, который принимают 2—3 раза в день по таблетке, запивая водой. Салипирин и фенацетин действуют слабее. Очень хорошо действует метиленовая синька (Methylen. coerul. pur.) в порошке по 0,2 каждый день. Старое русское средство. В больницах успешно лечат ишиас вспрыскиванием в седалищный нерв хинина.

Домашние средства:

1. Растирать пораженные ишиасом места соком комнатного цветка «Агава», не очень молодого (тот слабо действует), но и не очень уже старого (этот сжигает кожу). Лист этого цветка надо обмыть, срезав ближе к стволу, обрезать колючки, разделить плашмя и соком натирать. Но, только первый раз попробовав немного, так как бывает кожа настолько нежная у иных людей, что от сильного сразу растирания «сердце захватывается». Надо попробовать, и если ничего, то растирать, как следует, но недолго. Раз—два в день. Иногда после растирания появляется на месте сыпь, это ничего, она потом ссохнется и исчезнет. Но средство это очень хорошее также при ревматизме ног.

2. Носить не снимая, прямо на голом теле красные, фланелевые или вязанные шерстяные штаны.

3. Растирать в течение месяца ежедневно медвежьим салом, после этого ишиас уходит навсегда.

II. Невралгия тройничного нерва. Этот нерв занимает область глаз, носа, верхней челюсти, висок, щек, и имеет три разветвления, идущие в вышеперечисленные места. Выражается это заболевание в сильных болях, мышечном поддергивании, слюнотечении и слезотечении, обычно с одной стороны. Главная причина болезни — гнилые зубы или болезни носа, простуда, у женщин иногда от неправильности в половой сфере.

Надо принимать те же лекарства, что при ишиасе — хину, аспирин, новомидон, больные места растирать беленым маслом (Hyoscyamus oil) с нашатырным спиртом (две ложки масла и одна спирта), голову закутывать теплым платком и лежать в темной комнате, избегая шума.

Хорошо старое русское средство: сорвать с комнатного цветка «[illegible]» несколько зеленых листиков, положить на льняную тряпку (обязательно льняную, так как имеющиеся в ней льняные волоски — самое главное в лечении), прибинтовать на больное место, а сверху теплый платок. Можно сменить 2—3 раза листья на свежие. Через часа два боль стихнет (А то ведь иногда мучает по два дня, не говоря уже о часах).

III. Невралгия затылочная. Этим часто болеют женщины во время менструации в продолжении двух—трех дней. Бывает она также при чрезвычайной работе. Если эта невралгия появилась от переутомления, то нужен покой и успокаивающие средства, как бром, валерианка и проч. Когда она появилась во время менструации, то нужно поставить ноги минут на десять в горячую воду, не смущаясь тем, что менструация от этого немного усилится. Также помогает горячий пузырь на живот.

Внутрь принимать новомидон или салипирин, вообще салициловые препараты. Помогает также, если смочить носовой платок немного нашатырным и камфорным спиртом и понемногу вдыхать их запах.

Вполне излечивает затылочную невралгию электризация.

Н а р о д н о е с р е д с т в о: Натереть на терке красную свеклу, сложить в марлю или тонкую тряпочку и засунуть в ухо, чтобы только из свеклы не бежал сок и

чтобы не засорить ушной проход неаккуратно завернутой в тряпочку свеклой. Можно просто впустить в ухо 2—3 капли сока свеклы.

IV. Невралгия междуреберная. При ней особенно болезненными точками являются: первая — около позвоночника, вторая — сбоку, по линии, проведенной от подмышки книзу, и третья — спереди, около грудной кости. Для лечения применить те же лекарства и меры, как вообще при невралгии. Но лучше всего помогают от этой невралгии уколы витамина В.

НАСМОРК

Насморк — это катаральное воспаление слизистой оболочки носа. Бывает острое и хроническое. Лицам, страдающим часто насморком, надо для предотвращения его каждый день втягивать в нос соленую воду — чайную ложку на стакан воды.

При самом начале насморка, если только он не сопровождает известные болезни, как грипп, часто помогает, если выпить полстакана воды с пятью каплями йода. Или съесть дольку чеснока. Если же насморк уже разразился, то применять такие средства:

1. Нюхать каждые полчаса нашатырный спирт, но не обеими ноздрями сразу, а поочередно: одну закрыть, другой нюхать, потом наоборот.

2. Намазать пятки йодом, надеть теплые чулки и так спать. Или прилепить к подошвам черный пластырь.

3. Сделать вечером для ног очень горячую ванну с содой, солью или горчицей, затем надеть теплые чулки и так спать.

4. Втягивать в нос почаще сок лимона.

5. Целые сутки абсолютно ничего не пить, даже воды, словом продержаться все время на сухоедении — хлеб, сухари, яйца, мясо без всякого соуса и проч. Никаких фруктов и овощей, конечно, нельзя, так как в них много воды. Это средство хорошее.

Из мазей для облегчения дыхания хороша такая:

Камфора и ментол по	**0,5**
Йод (7%)	**3,0**
Глицерин — одна унция.	

При насморке обязательно каждый день надо надевать свежие чулки.

Хронический гнойный насморк. Причиной его является главным образом сифилис, а также как результат занесения заразы триппером или гнойными белями от ковыряния в носу нечистыми руками.

Характерными признаками гнойного насморка являются: гнойное истечение из носа со зловонным запахом (которого сами больные не слышат, так как лишаются обоняния), затем покраснение кончика носа и зуд его, чаще еще стреляющие боли в висок и затылок. Болезнь эта всегда отражается на глазах и ушах больного и на его психическом состоянии.

Нужно почаще втягивать в нос и прополаскивать рот таким составом: четыре чайные ложки соли и пять капель йода на стакан воды. Или можно еще такой состав: чайную ложку борной кислоты, чайную ложку спирта и чайную ложку глицерина. Этот состав надо только втягивать в нос раза три в день.

Но этого гнойного насморка запускать нельзя и при первой возможности обратиться к врачу, так как может понадобиться оперативное вмешательство.

СИНУС

Этот насморк появляется большей частью после сильной простуды, вследствие переполнения носовых пазух слизью и гноем, каковыми закупориваются все выходные каналы из пазух. Этот насморк вызывает тяжелые головные боли, а также боли у висков и над глазами, сильно отражается на зрении и слухе. Для открытия каналов и освобождения пазух от накопившегося в них гноя приходится иногда прибегать к операции.

Домашнее средство: *ежедневно, не пропуская дня, слегка растирать (но не втирать) больные места горчичным маслом (Musteroil extra strong) — над глазами, около носа, у висков. При регулярном применении этого средства синус постепенно совсем проходит.*

НЕРВЫ

Удачно излечивать нервные болезни очень трудно, для этого иногда недостаточно быть хорошим обычным доктором, а надо быть еще и очень хорошим психиатром.

Для домашнего же обихода можно дать такие советы при различных нервных страданиях:

I. Нервная слабость. Чаще всего бывает от постоянной ночной работы: отсутствие аппетита, бессонница, запоры, боли в пояснице и спине, головные боли, сердечные непорядки, общая слабость.

Надо устранить, если возможно, причину заболевания. Затем по утрам обтираться водой с солью: на бутылку воды класть чайную ложку соли. Пить мышьяк, железо. Очень хорошо действует настой цветов и листьев подсолнуха по 15 капель три раза в день.

II. Нервное сердцебиение. Пульс мягкий и слабый. Во время припадка положить больного на кровать с приподнятой головой, дать покой, на сердце положить холодный компресс. Внутрь давать бромистый натр (Natr. bromati) три раза в день по 1,0, или валериановые капли по 15 капель три раза в день. Еще лучше валерианку с камфорой по 10—15 капель (Tinct. valer. 15,0, Camphora 5,0). Полезны продолжительные теплые ванны по 30 мин.

Причина этого заболевания лежит обычно в истерии, белокровии, а также иногда бывает от пьянства и курения.

III. Нервные спазмы. Быстро проходят от вдыхания эфира. Из других средств хорошо горчичники на спину.

IV. Нервные боли в животе. Выпить стакан горячего молока, в которое надо предварительно бросить головку лука в растертом виде.

V. Нервная бессонница. Хорошо такое народное средство: выпить перед сном чашку настоя из следующих трав: листья померанца (Orange, лат. назв., «Aurantus»), мята (Mentha), трилистник (Trifolium pratence) и валериана (Valerian), взятых в равных частях.

VI. Нервозность. Особенность нервной системы, состоящая в чрезмерной ее возбудимости, усиленной

[illegible] жные впечатления, в склонности [illegible] сердцебиению; вздрагивание и испу[illegible] внезапного шума, удара.

Необходимы ежедневные обливания холодной во[illegible] [illegible] работа главным образом на свежем воздухе.

VII. [illegible] душевная тоска. Она поражает бол[illegible] [illegible] по ночам, при этом без всяко[illegible] [illegible] годами с небольшими переры[illegible] [illegible] больной постепенно теряет [illegible] неуверенность в себе, невралгиче[illegible] [illegible] расстройство половой сферы [illegible] [illegible] помешательство.

[illegible] средств, кроме обычно применяемых [illegible] можно посоветовать еще сле[illegible] [illegible] надевать перед сном рубаш[illegible] [illegible] воде и хорошо выжатую, лечь [illegible] и оставаться, пока руба[illegible] [illegible] Тогда обтереться чистым, су[illegible] [illegible] другую сухую рубашку и так спать. Это [illegible], чтобы выделить из тела болезненные, вредные вещества. Средство это очень хорошее и благодетельно действует на излечение болезни. Помимо этого средства обязательны для таких больных еще ежедневные по утрам холодные обтирания.

VIII. Нервное подергивание лица. Взять 2—4 или больше зеленых листа комнатного цветка «Герань», положить на больные места, сверху льняную тряпочку (не льняная хуже, так как важны имеющиеся в ней льняные волоски) и завязать теплым платком. Если нужно, то сменить раза два-три на свежие листья.

НЕПРОХОДИМОСТЬ КИШОК

Приступы при этом заболевании крайне тяжелые, начинаются они обычно сильным вздутием живота и страшной его болезненностью. Стул и отход газов прекращается, появляется рвота, сначала обычная, потом идет с примесью кала и сильным зловонием. Течение болезни быстротечное — один-два дня, потом смерть. Редко затягивается на неделю.

Необходимы срочные меры: никаких слабительных давать нельзя. Надо больного везти к доктору, так как непроходимость кишок создалась, очевидно, на почве ущемления грыжи или заворота кишок, опухоли в кишках, наконец, поднятия большой тяжести и проч. В этом случае нужно будет оперативное вмешательство.

КРАСНЫЙ НОС

Под этим именем известна болезнь, поражающая главным образом нос пьяниц, а также могущая явиться вследствие попавшей в нос инфекции: сначала появляется только краснота на кончике носа, затем она переходит на весь нос и даже щеки больного и часть лба. Если не принять сразу нужных мер, то весь нос в короткое время покрывается массой извилистых вен (жилок, как их обыкновенно называют), налитых кровью и придающих носу сизый оттенок. От этого прилива крови нос постепенно становится толще, объемистее, сальные железки в нем разрастаются, нос получает сальный блеск и становится похожим на грушу.

Если болезнь появилась от пьянства, то надо раньше всего бросить пить. А затем умываться разными стягивающими средствами – танином, дубовой корой, салицило-ихтиоловым мылом и проч. Это может остановить болезнь.

Если же время пропущено, и сосуды уже расширены, то можно применить мазь известного доктора Алмазова:

Ихтиол (Ichthyolum)
Винный спирт (Spirit. vini)
Эфир этилов. (Aether sulfuricus)

Все взять по равной части. Этой жидкостью три раза в день смазывать нос кисточкой.

При очень же запущенной болезни надо применить средство тоже доктора Алмазова:

Свиное сало (Axung. porci)
Очищенная сера (Sulfur. depurat.)
Белый мел (Cretae albi)
Окись цинка Все по 5,0 (Zinci oxydati)
Камфора
Перувианск. бальзам по 1,5 (Bals. Peruv.)

Эту мазь втирать в нос раз в день.

Хорошо излечивает «Красный нос» гальванизация.

Домашнее средство: при появлении красноты на носу хорошо привязывать на ночь тертую сырую картошку; если краснота случайная, то она от этого средства быстро пройдет.

ОЖИРЕНИЕ — ТУЧНОСТЬ

Ожирение замечается главным образом в пожилом возрасте, но бывает также иногда в молодом и детском.

Причинами являются наследственное предрасположение к тучности, объедание при малом физическом труде, [illegible] большое потребление жиров, крахмалистых веществ, неправильная деятельность некоторых желез [illegible] аппендикса (придаток слепой кишки), а у [illegible] [illegible]годие.

Жир [illegible] обычно в седалищной части, на брюшных покровах, грудных железах, а также вокруг сердца и [illegible], проникая оттуда в клетки различных внутренних органов и вызывая всевозможные их заболевания. Поэтому смотреть на ожирение легко нельзя, но бороться с ним тоже не так легко, нужна настойчивость и терпение.

Раньше всего надо совершенно отказаться от потребления жиров и всевозможно меньше есть крахмалистые и сахаристые вещества. Свежего хлеба нельзя, только сухари в ограниченном количестве, притом главным образом из темного хлеба (с отрубями). Питаться главным образом овощами, фруктами, причем последние есть обязательно с кожей, так как витамины находятся именно в ней. Затем пить снятое молоко или пахту, есть яйца, рыбу, мясо преимущественно в вареном виде, или в жареном, но тщательно снимая весь жир.

Что касается картошки и масла, то так как в них находится много витаминов А, В, С, Д, то потреблять их в небольшом количестве полезно, но только есть за одним обедом картошку и хлеб не годится. Затем обязательно есть проросшие семена злаков — овса, пшеницы, ржи, так как в них особенно много витамина В. Недостаток же этого витамина в организме вызывает отложение жира около внутренних органов и задер-

жку воды в организме, его разбухание, т. е. как раз ведет к его ожирению. Темный хлеб потому и полезнее белого, что в него входят отруби, имеющие витамин В.

Спиртных напитков, а особенно пива, при ожирении пить не годится. Пить же воду лишь через два часа после еды, а отнюдь не за едой.

Для похудания и для предотвращения возврата тучности хорошо еще делать так (независимо от характера ежедневной пищи): два дня в неделю есть только одни сырые яблоки или же пить в эти дни только один чай без сахара, есть зеленый салат, одно яблоко или один апельсин.

Затем полезна гимнастика, особенно на свежем воздухе и верховая езда, так как при всякой мышечной работе происходит распад жиров в теле. Но если после этого вы почувствуете голод, то его надо утолить не хлебом и бутербродами, а фруктами, молоком, нежирным бульоном.

Спать после еды днем отнюдь не годится. Два раза в неделю делать клизмы из чистой воды не только для очищения от кала, но и от жировых кислот.

Из домашних гимнастик для похудения полезны такие:

1. Лежа на спине еще в кровати, закинуть руки за голову и несколько раз подняться, касаясь пальцами рук ступней, но не сгибая колен. Потом пригнуть в лежачем же положении одно колено к груди и обратно, потом другое, потом оба вместе, не спеша, спокойно. Так несколько раз.

2. Положите кисти рук на стол и вытяните ноги назад так, чтобы вся тяжесть тела приходилась на руки и на кончики пальцев ног. Потом спокойно, не двигаясь, опустите грудь до сиденья стула и затем, также не двигаясь, примите прежнее положение. Сделайте это раз десять, так как это хорошо разбивает жир на животе и талии.

3. Постелите на пол твердый ковер или циновки. По этой подстилке катайтесь через всю комнату по 25 раз утром и 25 раз вечером. Надо делать так: лечь на спину, вытянуть руки «по швам» и осторожно перевертываться с одной стороны на другую. Бедра должны плотно прилегать к полу, чтобы всю работу проделывало туловище в месте талии и живота.

4. Лечь на полу на живот, опереться ладонями рук о пол около плеч. Затем отгибать туловище назад и обратно, выпрямляя руки в локтях. Так сделать 3—5 раз.

Не надо забывать, что гимнастика приносит пользу только при систематических, по возможности ежедневных, упражнениях. Гимнастика же с перерывами, особенно долгими, по нескольку дней, совершенно для похудения бесполезна.

Прибегать к мерам, при коих вес очень быстро теряется, — вредно и неблагоприятно отражается на теле, особенно на лице, оно становится дряблым, «отвислым».

Когда ожирение связывается с заболеванием желез внутренней секреции, то никакая гимнастика или диета помочь не могут. Надо применять таблетки щитовидной железы. При этом лечении вес тела обычно падает уже через неделю на несколько фунтов, но лечение этим препаратом надо проходить по указанию и под наблюдением доктора, так как мочу и сердце надо проверять ежедневно.

Домашние средства:

1. Чаще делать ванны с прибавлением соды, от которой расходится жир на животе.

2. Пить по стакану в день отвара свежей петрушки.

РЕЦЕПТЫ ДИЕТЫ, ПРИ КОТОРОЙ В ДВЕ НЕДЕЛИ ДОВОЛЬНО ЛЕГКО МОЖНО ПОТЕРЯТЬ 10 И БОЛЕЕ ФУНТОВ.

(Проверено много раз. — О. М.).

Есть надо три раза в день и между указанным временем ничего не есть и не пить. Кофе пить без сахара и молока. Все овощи берутся свежие или вареные, но без масла. Лучше есть даже меньше указываемого количества.

1-й день: Завтрак — один грейпфрут, 1—2 яйца и черный кофе.
Завтрак каждый день одинаков.
Ленч: два яйца, один томат, черный кофе.
Обед: два яйца, винегрет без соуса, тост, грейпфрут, черный кофе.

2-й день: Завтрак, как всегда.
Ленч: два яйца и грейпфрут.

Обед: бифштекс, томат, салат, огурец, сельдерей.

3-й день. Завтрак обычный.
Ленч: два яйца, шпинат, томат.
Обед: две телячьи котлеты, сельдерей, огурец, томат, кофе.

4-й день. Завтрак обычный.
Ленч: два яйца, шпинат, кофе.
Обед: два яйца, творог, капуста, тост.

5-й день. Завтрак обычный.
Ленч: два яйца, шпинат, кофе.
Обед: рыба, винегрет, тост, кофе.

6-й день: Завтрак обычный.
Ленч: фруктовый салат сколько хочешь.
Обед: много бифштекса, сельдерей, салат, томат, огурец, кофе.

7-й день: Завтрак обычный.
Ленч: холодная курица, томат, грейпфрут.
Обед: курица, томат (иначе помидор), морковь, капуста, кофе.

Очень хорошие результаты дает еще виноградная диета: ешь винограда, сколько хочешь и ничего больше в течение нескольких дней не ешь. Косточки надо выплевывать, и каждый день ставить клизму.

ОСПА НАТУРАЛЬНАЯ

Скрытый период 10—14 дней.

Оспа передается не только через общение с больным и шелушение, но и через воздух. Начинается болезнь очень сильной головной болью и быстрым поднятием температуры до 40° и выше. Насморк и боль в пояснице (характерный для этой болезни признак). Через три дня показывается сыпь на лице и голове, которая постепенно распространяется по всему телу в виде красных, круглых пятнышек, приподнятых над кожей. Температура в эти дни немного падает. А через три дня снова подымается, и посередине пятнышек появляется белый пузырек с гноем. Спустя 4—6 дней гнойники начинают подсыхать и спадают корочкой, оставляя после себя рубцы; температура становится нормальной.

Оспу надо лечить с доктором, так как это очень [illegible] болезнь. Но если почему-либо приходится держать больного дома и самому за ним ухаживать, то, по вышеуказанным признакам, можно самому вовремя распознать болезнь и принять меры для лечения и предупреждения дальнейшего распространения болезни на окружающих.

Пища для такого больного должна быть самая легкая, можно давать вино, которое для алкоголиков в данном случае даже обязательно. Рот надо держать в чистоте [illegible] раствором борной кислоты или марганца [illegible] появления в нем язвочек. Внутрь [illegible] давать Лактофенин (Lactofenin) по 1,25 [illegible] два-три в сутки. Хинин, аспирин [illegible] болезни не помогают. В самое же тяжелое [illegible] давать пить пивные сухие дрожжи [illegible] в день по чайной ложке с водой. Глаза надо [illegible] борной водой.

Подсыхание [illegible] сопровождается всегда сильным зудом, и [illegible] расчесывает их, мешая заживлению и способствуя появлению потом ямок и рубцов. Чтобы предохранить от расчесывания лицо, надо избегать вообще света, особенно солнечных лучей, а на лицо надевать вроде маски толстую синюю бумагу (как старую сахарную), сделав в ней отверстия для глаз и рта, и носить такую маску вплоть до выздоровления, а гнойники смазывать по нескольку раз в день перекисью водорода (готовым раствором из аптеки).

Во время шелушения необходимы продолжительные, теплые ванны, особенно с отрубями для облегчения шелушения. Вся болезнь нормально длится 4—6 недель.

Народное средство: если во время высыпания больного распарить в горячей ванне, а затем закутать его с головой в простыню и дать так полежать, то все гнойники перейдут на простынь, а на теле, на лице никаких следов не останется. (Не проверено. — О. М.)

ОСПА ВЕТРЯНАЯ

Легкая инфекционная детская болезнь, ничего общего с натуральной оспой не имеющая.

Начинается болезнь слабым поднятием температуры и появлением на теле небольших прыщиков с серозным содержанием, похожим на жидкий гной. Их обыкновенно бывает немного, не больше 20—50, но иногда ребенок бывает ими просто усыпан, причем это изобилие прыщей тяжелых последствий не дает. Через 2—4 дня прыщики подсыхают и отпадают, никаких следов после себя не оставляя.

Пока у ребенка есть жар лучше держать его в постели, предохраняя от простуды, и раза два исследовать мочу, чтобы не появился белок.

Исследовать мочу можно самому: надо свежую мочу в небольшом количестве вскипятить в какой-либо посудине, только не железной, самое лучшее в стеклянной, огнеупорной. Если муть или осадок, то добавить 10—15 капель уксусной кислоты. Если осадок не растворится, то в моче есть белок.

ОБМОРОК

Он случается от острого малокровия, переутомления, потери крови, испуга, нравственного потрясения. Признаки: едва слышный пульс, а иногда даже полная потеря пульса и дыхания, бледность лица, отсутствие напряженности тела.

Надо больного скорее положить так, чтобы голова его была ниже туловища, давать нюхать нашатырный спирт, в крайности хрен или крепкий уксус; расстегнуть платье, опрыскать лицо водой, растирать виски уксусом, одеколоном, открыть окно, двери, чтобы пропустить к больному больше воздуха. Когда придет в себя, напоить крепким кофе или чаем, или вином, коньяком с молоком. Словом, чем-нибудь возбуждающим. Хорошо поставить теплую клизму из 4 стаканов воды и 1 чайной ложки соли.

Но если обморок будет длиться дольше 15 минут, то это уже опасно, надо больного скорее везти в больницу или вызвать доктора. Пока же, не теряя времени, сделать перегонку крови из конечностей к сердцу таким образом: поднять вверх правую руку больного и пусть кто другой так ее держит, а левую ногу, слегка приподняв, туго забинтовать, начиная от пальцев до бедра.

Это направит кровь к голове. Через четверть часа, не дольше, эту руку и ногу отпустить и сделать то же самое с левой рукой и правой ногой.

Если у больного начинается рвота, то надо повернуть его на бок, чтобы масса не попала в дыхательное горло.

ОНАНИЗМ, ИЛИ МАСТУРБАЦИЯ

В народе называется рукоблудием и является порочным удовлетворением полового чувства неестественным путем. Распространяется главным образом этот порок среди детей и подростков, и потом часто сохраняется ими на всю жизнь, или переходит у мальчиков в форму гомосексуализма, т. е. удовлетворения посредством полового общения с другим мужчиной.

Если внимательно последить за детьми, то среди них всегда легко бывает узнать онаниста по таким признакам: они любят уединение, под глазами у них синяки, они страдают запорами и очень долго обыкновенно сидят в уборной на судне, или же тихо, без плеска, долго остаются в ванне, занимаясь онанизмом.

У привычных онанистов обычно развивается малопомалу неврастения, память и сообразительность падают, зрение слабеет, появляется недержание мочи, вследствие ослабления мышцы, изгоняющей мочу из мочевого пузыря.

Для предупреждения развития онанизма надо уже у самых маленьких детей завязывать им ручки «в кулачки», чтобы они не привыкали играть своими половыми органами, или надевать им на руки на ночь жесткие перчатки. От подростков же требовать, чтобы они спали с руками не под одеялом, а поверх одеяла, для более легкого за ними наблюдения; также воздействовать на них уговорами и разъяснениями их порочной склонности, заставлять быть больше на воздухе, заниматься гимнастикой, обтираться холодной водой.

Между прочим, никогда не следует щекотать детей, особенно мальчиков, так как щекотанье сильно повышает половое чувственное раздражение, что невольно толкает ребенка к онанизму.

ОТЕК ЛЕГКИХ

Появляется чаще всего у стариков от лежания, а также у лиц, которые по ходу своей болезни бывают принуждены долго оставаться в постели. Выражается отек в хрипах и задыхании больного, вследствие скопления жидкости в легких, и сильном кашле с пенящейся мокротой.

При первых признаках отека надо больному дать полусидячее положение, напоить крепким кофе, к рукам и ногам поставить горчичники, на спину сухие банки. По возможности вызвать доктора.

Но так как дорога каждая минута и ожидать прибытия доктора долгое время нельзя, то из имеющихся дома лекарств давать каждые полчаса эфирно-валериановые капли по 20 капель с водой. Или давать Строфант (Tinct. strophanti) раза 2—3 в день по 4—8—10 капель в зависимости от состояния больного. Если нужных лекарств под рукой нет, то давать каждый час хотя бы по рюмке водки, пока станет легче. Полезно поставить еще возбуждающую клизму из воды и уксуса в равных частях (но не эссенции, а именно уксуса).

После припадка дать что-нибудь отхаркивающее, но никак не рвотное; дать, например, навар анисового семени с медом в горячем виде, куда прибавить еще полчайной ложки соды. (Ложка чайная анисового семени с верхом кипятится с ложкой меда на стакан воды).

В предупреждение отеков надо тяжелого больного несколько раз в день осторожно переворачивать с боку на бок, конечно, если не препятствует этому характер болезни.

ОТРЫЖКА

Она вызывается выделением газов через пищевод, вследствие чрезмерного развития их в желудке, особенно при катарах. Эта отрыжка имеет иногда запах гнилых яиц и сопровождается болью под ложечкой.

Но при первых головных болях отрыжка чистым воздухом приносит облегчение.

Если отрыжка связана с желудочным заболеванием, то полезно принимать после еды или магнезию, или соду с четверть чайной ложки с водой, и не перегружать желудок едой.

Помогает также прием 1—2 раза в день нескольких капель (4—6) гвоздичного масла на сахаре.

Часто причиной постоянной отрыжки бывает камни в желчном пузыре. Надо сделать просвечивание.

ПРОСТУДА

Простуда не есть болезнь, а лишь одна из причин или факторов, создающих благоприятные условия для возникновения и развития самых различных болезней. Поэтому при самых первых признаках простуды — лихорадочной ломоте тела, головной боли, насморке, кашле, поднятии температуры и пр. надо принять меры к ее пресечению.

Раньше всего выпить полстакана воды, в которой размешать пять капель йода. Затем, если промочены ноги, натрите их водкой и наденьте сухие носки. Поставьте на грудь и спину несколько сухих банок. Выпейте две-три чашки горячего чая с имбирем и медом. Эту смесь нужно всегда иметь дома в запасе. Готовится она так: натрите на терке четверть стакана очищенного от кожи имбиря (Zingiber Ros.), добавьте этот стакан медом и сварите. Этой каши класть надо по полчайной ложки на чашку, но для кого это покажется уж очень крепким, то можно в чашку прибавить еще сахара. Если имбиря нет, то выпить чего-нибудь потогонного, напр., липового цвета, бузины, малины и проч., все это конечно в настое, как чай. Затем хорошо закутайтесь и постарайтесь заснуть. Обычно после сна и пота простуда проходит.

Но если и на другой день простуда будет еще чувствоваться, то принять слабительное и потом целый день ничего не есть, а только пить воду, подкисленную лимоном или клюквой, а внутрь принимать жаропонижающие средства, как салициловый натр по 0,3 раза в день или салипирин. Если ломота чувствуется весь день, то на ночь натереть тело настойкой на спирту можжевельника (Juniperus commun) или березовых

почек, что дает большой пот и уменьшает ломоту. Если этих двух средств дома нет, то обтереть тело хотя бы горячей водой с уксусом, сейчас же закрывая теплом обтертые места, затем закутаться и спать.

Если жар к утру все-таки не проходит, и простуда ясно чувствуется во всем теле, то лучше обратиться к врачу, т. к. это, быть может, начало какой-либо серьезной болезни.

Когда лихорадка высыпает на губах и в носу, то надо такие болячки примачивать по несколько раз в день чистым спиртом или одеколоном, но никак не мазать глицерином или цинковой мазью, от чего болячки очень плохо заживают, а у некоторых вызывают даже нагноение.

Когда лихорадка высыпает внутри рта, то самое лучшее полоскать рот по нескольку раз в день очень горячей водой и больше ничем

ПЕНДИНКА

Это главным образом Ташкентская болезнь, наблюдаемая изредка и в других местах. Начинается она маленькой ранкой на ноздре, которая постепенно увеличивается и выедает всю ноздрю, не переходя на другую. На этом большею частью болезнь и останавливается, но иногда распространяется на щеку, оставляя рубцы. Этой болезнью болеют в Ташкентском округе тысячи людей, и она считается неизлечимой. Но есть против нее одно хорошее, простое народное средство:

Надо болячку обмыть каким-нибудь дезинфекционным средством, например, раствором марганца и хорошо просушить. Затем взять с сосны кусок свежей чистой серы (смолы), разогреть ее, сделать лепешку и наложить на больное место очень плотно, надавив даже немного пальцем, чтобы лепешка пристала плотнее. Накладывая ее на рану, надо захватить немного и здорового тела в окружности, чтобы никак не проходил на болячку воздух. Потом завязать. Так сделать несколько раз, беря всякий раз свежую серу, и болезнь прекратится. (Проверено лично в гор. Семипалатинске. — О. М.)

ПОНОС

Понос, который обычно сопровождает некоторые болезни, как холеру, тиф и проч., лечится всегда в связи с лечением основного заболевания.

Тот же понос, который происходит из-за заболевания пищеварительного тракта, требует лечения особого. Этот понос бывает от двух причин:

1. От засорения желудка испорченной, неподходящей пищей, а также от объедения.

2. От простуды живота при употреблении ледяной воды, кваса, пива и пр., особенно в жаркое время.

При небольшом засорении желудка понос довольно легко остановить простыми домашними средствами, если нет в доме касторки:

1. Выпить полстакана раствора марганца (слабого розового цвета).

2. Два раза в день выпить по рюмке настойки на водке внутренних, тонких перегородок из грецких орехов.

3. Целый день пить понемногу воду, в которой предварительно хорошо намочить ржаные сухари и дать им постоять.

4. Выпить два раза в день по небольшой рюмке полынной настойки на водке. Если готовой настойки нет, то просто сварить свежую или сухую полынь и воду выпить. (Полынь — Artemisia absinthium).

5. Наше старое русское лекарство, если его можно достать в русских аптеках, незаменимо при поносах: это — капли доктора Иноземцева, по 20 капель на прием.

При этом во время поноса надо, конечно, всегда соблюдать некоторую диету: пить покрепче чай, кофе, есть сухари вместо хлеба, слизистые супы.

Более глубокое засорение желудка вызывает гастрическую лихорадку, головную боль, тяжесть во всем животе, боль под ложечкой, отрыжку тухлыми яйцами, поднятие температуры, рвоту. Если рвоты будет достаточно, то этим обычно болезнь и кончается. Если же рвоты мало или ее совсем нет, то надо дать рвотное, и обязательно очистить желудок касторкой или каломелем 0,3.

Если же понос будет продолжаться, но ни головной боли, ни жара уже не будет, то можно провести такое лечение яблоками:

1. Взять на взрослого больного 4 фунта сырых яблок (приблизительно 12 штук) и давать их больному ровно через каждые два часа по одному яблоку, очистив его от кожицы и натерев на терке. Так давать аккуратно в течение суток, их как раз хватит на 12 порций; продолжать давать их в свое время и ночью. При этом нельзя давать никаких лекарств, ничего нельзя есть и пить, даже воды. Голода и жажды при этом лечении больной не испытывает, его вполне удовлетворяют яблоки.

2. Когда понос случается от простуды живота, особенно, если при этом поднялась температура, то надо лечь в постель, выпить несколько чашек горячего потогонного настоя — малины, липового цвета, шалфея и пр., натереть тело горячим уксусом (тряпкой), хорошо закутаться и постараться заснуть, чтобы вспотеть. Если это удастся, то понос вскоре прекратится. Надо только еще дня два соблюдать диету и держать живот в тепле, завязав его чем-нибудь теплым, особенно выходя на улицу в зимнее время.

Но если после всех принятых мер понос не прекратится, а в животе еще появятся и колики, а стул примет водянистый вид или зеленый цвет, то это указывает на начавшееся тяжелое заболевание кишок; надо обратиться к врачу, а пока до его приезда положить на живот согревающий компресс из 1/3 уксуса и 2/3 воды.

При всяком поносе, а особенно хроническом, полезно давать пить натощак по столовой ложке настоя на водке дубовых листьев или пить три раза в день по столовой ложке навара дубовой коры, в которой много танина: щепотку мелко побитой коры надо залить полутора стаканами воды и кипятить в глиняной или целой эмалированной (но не железной) кастрюльке под крышкой минут 6—8 пока останется жидкости один стакан.

Лицам, которые имеют от природы слабый желудок, и страдают поносом от малейшей причины, надо для укрепления их желудка и кишок пить хинную настойку и есть каждый день чеснок, хотя бы в вареном виде, но в этом случае надо выпить и воду, в которой варился чеснок. Сырой конечно, действует лучше. Кроме того пить по 1—2 чашки в день настоя следующих трав, взятых в равных количествах: полынь (Artemisia absinthium) и шалфей (Salvia officin).

Настой из перегородок грецких орехов делается так. 1/3 стакана перегородок залить полбутылкой водки и держать на солнце 12 суток.

Народное средство от поноса: накалить до очень горячего состояния новый или чисто вымытый кирпич, покрыть толстой тряпкой и сесть на него прямо в рубашке (лишь бы не обжечься). Если в комнате холодно, то ноги и поясницу покрыть чем-нибудь теплым. Сидеть на кирпиче, пока он остынет до слегка теплого.

Пища, которая понижает перистальтику кишок, т. е крепит, следующая

1. Всякое горячее питье, также настои горьких трав и коры деревьев — ивы, тополя, осины, ясеня.

2. Всякие вяжущие средства, содержащие танин, как крепкий чай, крепкий кофе без молока, красное вино, какао и пр

3. Обволакивающие кушанья — рисовые отвары, кисели, особенно из черники, кофе из ячменя и желудей.

4. Всякое сухоедение, как сухари, печенье и пр.

НАТУЖНЫЙ ПОНОС

Этот понос обычно сопровождается жилиньем при частых и напрасных позывах на низ. При этом в заднем проходе чувствуется боль и судорожное стягивание. Причина натужного поноса лежит большею частью в воспалении прямой кишки, на что указывают слизистые и гнойные испражнения в виде хлопьев.

Необходимо больному поставить крахмалистую клизму: чайную ложку крахмала (лучше рисовый) смешать с небольшим количеством холодной воды, прибавить полстакана кипятка и дать один раз вскипеть. На клизму надо полстакана такого отвара комнатной температуры, ввести через резиновый баллон (спринцовку) и пусть больной держит ее в себе, сколько сможет. Затем нужна молочная диета, а для успокоения жилинья класть на живот припарки из горячего, вареного, размятого с шелухой картофеля, или просто согревающий компресс.

ПЕЧЕНИ ВОСПАЛЕНИЕ

Печень — один из важнейших органов в нашем теле: она кормит спинной мозг, который вырабатывает красные шарики в крови, она вырабатывает желчь, она является источником тепловой энергии, она вырабатывает витамин B_{12} и витамин Д. Поэтому заболевание ее всегда сильно отражается на работе и состоянии всего нашего организма.

Воспаление печени бывает острое и хроническое.

При остром воспалении колющая, острая боль в области печени, которая усиливается при надавливании, чихании и кашле, моча темная, селезенка опухает. Нередко зеленая рвота цвета травы, высокая температура, желтуха, общие явления тяжелого гноекровия. Болезнь часто оканчивается смертью. Лечить острое воспаление самим очень трудно и опасно, необходимы докторские советы и наблюдение.

При хроническом воспалении вышеуказанные явления значительно слабее, не бывает и гноекровия. Поэтому бороться с хроническим воспалением можно и дома самому при соблюдении необходимых условий. Причина этого заболевания: малярия, пьянство, самоотравление от застойных пищевых масс в толстых кишках.

Лечиться в данном случае надо главным образом диетой: поменьше потреблять жиров, сахара и крахмалистых веществ, даже лучше временно совсем изгнать их из своего меню. Совершенно не есть до полного выздоровления гороха, фасоли, бобов, капусты, маринованного и жаренного (а только в вареном или тушеном в своем соку виде), никаких спиртных напитков. Хороши фрукты, кроме бананов, очень полезны клубника и земляника и всякие молочные продукты

При болях надо прикладывать к правому подреберью, на место печени, теплые припарки, самое лучшее из вареной в шелухе и размятой горячей картошки. Или же поставить сухие банки на это место.

Из лекарств принимать по нескольку раз в день по 0,5 Винный камень (Cream of tartar), это приблизительно на кончике ножа. А если можно заказать в аптеке лекарство, то очень хорошо такое: салициловый висмут, салол и магнезия поровну (Bismuthum salicyl, Salol,

[illegible] эту смесь надо один-два раза [illegible]

При очень большом пьянстве развивается «Цирроз печени», а в обыденной жизни называемой «Печенью пьяниц». Эта болезнь развивается очень медленно и вначале проявляет себя лишь отрыжкой, тошнотой по утрам, отсутствием аппетита. Затем человек начинает худеть, печень его вначале сильно увеличенная, постепенно сморщивается, появляется водянка живота и, наконец, смерть от истощения. Вылечить цирроз вначале еще можно, но [illegible] почти бесполезно. Главное лечение — [illegible] диета.

Первые признаки заболевания печени — это усталость при [illegible] работе, сонливость, горечь во рту, часто еще бывает изжога, чувствительность в области печени.

Народные и домашние средства:

1. [illegible] волоски и молодые листья с початков кукурузы [illegible] 15 минут и потом этот навар пить [illegible] в течение дня.

2. Пить ежедневно по чашке сока красной свеклы и редьки (пополам).

3. Пить березовый сок по чашке в день.

4. Пить по 2—3 чашки в день настоя цветов бессмертника, главным образом полевых.

5. Пить настой из листьев и стеблей лесной земляники по 2—3 чашки в день.

Не только при болезни печени, но также почек или желудка хорошо делать такое обертывание: смочить перед сном простыню в комнатной воде, выжать и обернуть себя от подмышек до колен, не выше и не ниже. Затем лечь в постель, накрыться очень теплыми одеялами и так лежать часа полтора, спокойно и по возможности не разговаривая. Потом вытереть тело, надеть сухое белье и спать. Так делать раз в неделю, или хотя бы в две недели раз, что очень способствует оздоровлению пищеварительных органов и предохраняет от всяких заболеваний и простуд. Еще очень хорошее простое средство: натереть на терке 4 столовых ложки хрена, смешать с 1 стаканом молока, сильно нагреть, но не кипятить, дать настояться на плите минут пять, потом процедить и пить понемногу. Так несколько дней.

ВОСПАЛЕНИЕ ПОЧЕК (НЕФРИТ, ИЛИ БРАЙТОВА БОЛЕЗНЬ)

Чаще всего бывает от простуды, затем как следствие после тяжелых болезней, от пьянства и проч.

При остром заболевании появляется жар, боль в спине и в области почек, мочи мало и она темного цвета с примесью крови и с большим количеством белка, отеки на лице. Если болезнь запустить, то она легко переходит в хроническую или же принимает опасное течение: начинается отравление мочевой кислотой, которое ведет к смерти.

Надо сразу очистить больному желудок, затем дать напиться как можно больше горячего потогонного чая из настоя липового цвета, или мяты, малины, шалфея. Затем уложить в постель и обложить его со всех сторон бутылками с горячей водой (осторожно! не обжечь!), бутылок 6—8, сверху укутать теплыми одеялами, и пусть спокойно лежит, без всяких разговоров, чтобы хорошо пропотел. Покой для хорошего пота значит очень много. Если больной хорошо пропотеет, то это уже половина выздоровления.

В течение первых пяти дней лучше не давать ничего есть, только пусть выпивает в день по две чашки обыкновенного чаю, да принимает ежедневно нежное слабительное вроде Александрийского листа или его стручков.

Если станет лучше, нужна молочная диета, пока не исчезнет наклонность к отекам, но молоко должно быть обязательно снятое. Если больной не переносит коровьего молока, то давать ему миндальное или прибавлять к молоку немного соды, чтобы его не так пучило. Потом постепенно переходить на сухари, овощи, фрукты, но без соли. Бульон говяжий не давать до полного выздоровления, так как он имеет в себе от мяса много соли, даже не будучи посоленным. При переходе к мясу надо сначала давать кролика, потом свинину, а после говядину, курицу. Хуже всего в этом случае телятина и дичь.

Народные средства: Пить в день две чашки настоя плодов шиповника (без косточек).

2. Пить стакан настоя от сушеной кожуры яблок (молотая кожура в порошке). Этот стакан выпить в три приема в течение дня.

ПЕРИТОНИТ — ВОСПАЛЕНИЕ БРЮШИНЫ

Болезнь очень тяжелая и большею частью смертельная. Бывает от простуды, а у женщин еще от разных женских болезней и неблагополучных родов. Лечить перитонит своими средствами невозможно, нужна докторская помощь и его наблюдения за больным, тем более, что для устранения болей требуется опиум, которого без доктора достать невозможно.

Начинается перитонит внезапно сильными болями в области живота, ознобом, икотой, рвотой, вздутием живота и такой его болезненностью, что малейшее прикосновение к нему вызывает мучительную боль; температура быстро повышается, сердечная деятельность падает, моча густая, темная, сильные боли при мочеиспускании и ее мало. Спустя два дня в полости брюшины скапливается особая жидкость — воспалительный выпот, и устанавливается полный запор вследствие паралича кишечной мускулатуры. Смерть обычно наступает через 2—5 дней от паралича сердца.

Вследствие таких характерных признаков болезни надо обязательно позвать доктора, и чем раньше, тем лучше, так как вначале, когда еще не вся брюшина захвачена воспалением, больного иногда еще можно спасти. Если же доктора приходится долго ждать, то для облегчения больного можно самим принять некоторые меры: никакого слабительного давать нельзя, ничего пить, а только пусть держит во рту лед, пока он весь растает, а тогда воду от него выплюнуть, но не глотать. На живот положить лед, но немного, чтобы он не давил; лучше всего наполнить резиновый пузырь льдом и подвесить его над животом больного так, чтобы он лишь касался живота, но не лежал на нем.

Если льда почему-либо достать нельзя, то положить на живот компресс из такого состава: одну часть очищенного скипидара на две части какого-нибудь растительного масла.

Очень помогает вспрыскивание пенициллина, что может сделать только доктор.

ПОДАГРА

Подагра переходит главным образом по наследству, преимущественно через мужское поколение, но может появиться также от простуды, пьянства и чрезмерного потребления белковой пищи.

Характерным показанием заболевания подагрой является боль у большого пальца ноги, причем место это краснеет и припухает. Затем заболевают суставы на ногах и руках, причем избыток мочевой кислоты, которая не может раствориться в крови, отлагается на суставах в виде утолщений. Появляется усталость, боли, слабость ног.

Нужна главным образом диета: никаких спиртных напитков, никаких пряностей, исключая уксуса и соли. Нельзя фасоли, щавеля, шпината, поменьше сахара, жиров, мяса и хлеба. Скотское мясо можно только вареное. Телятина же, всякое молодое мясо и все части животного, дающие клей, как голова, ноги и проч. строго воспрещаются, также воспрещаются печень, почки и пр., так как они дают очень много мочевой кислоты. Надо питаться главным образом молочными продуктами, особенно хорошо кислое молоко, сыворотка, затем всякие фрукты и корнеплоды. Особенно полезны для подагриков лимон, крыжовник и земляника. В последней особенно много салициловых соединений. Из лекарств хорошо принимать атофан (Atophan), один-два раза в день по 0,5.

Домашние и народные средства. 1. Пить настойку подсолнуха, как при малярии (см. Малярия). Эту же настойку употреблять и для согревающих компрессов на больные места. Утром компресс снять и завязать лишь чем-нибудь теплым.

2. При очень сильных болях привязать к больному месту листья мака (только не садового, а настоящего снотворного, с которого собирают семена, идущие в пищу или для опиума). Листья эти надо истолочь с солью и наложить на больное место, обернуть чем-нибудь теплым.

3. Пить тинктуру травы Безвременника (Tinct. colchici) по 15—20 капель раза три в день. Прекрасное средство. Если ее нельзя получить в аптеке, то можно самим настоять эту траву, как обычно делают настой, и пить по столовой ложке два раза в сутки.

4. Привязывать к больному месту так называемую «Розовую вату». Ее надо привязать не больше, как на десять минут, иначе будет очень сильно жечь. После этой ваты ощущение теплоты остается надолго, но надо после ваты завернуть больное место во что-нибудь теплое. Вату же можно употреблять несколько раз, держа ее потом завернутой в темноте.

Большое значение имеют физические работы: подагрик никогда не должен залеживаться или засиживаться, от этого болезнь его будет только ухудшаться. Надо двигаться до последней возможности.

ПРОКАЗА

Эта старая, с библейских времен известная болезнь, называется еще Лепрой. Ввиду большой заразительности и до последнего времени почти неизлечимости этой болезни, необходимо знать характерные признаки ее, чтобы как-нибудь не прикоснуться к таким больным и не заразиться. Ведь их так много бродит по улицам больших городов, особенно на востоке в виде нищих, пристающих к вам и хватающих вас за руки, и пр.

Больных лепрой стараются изолировать от населения, помещая в особых поселках, а также в некоторых странах устроены для них лечебницы — лепрозории, где в последние годы и набрели, кажется, на возможность почти полного излечения этой болезни.

Есть две формы проказы — кожная и нервная.

При первой форме на руках и в области бровей сначала появляются светло- и темнокрасные пятна, которые по мере развития болезни переходят в серые и коричневые, волосы на таких местах делаются белыми (бесцветными), ввиду исчезновения под влиянием болезни красящего вещества в волосах. Далее пятна превращаются в болезненные узлы или наросты величиной до волошского ореха. Особенно много их всегда на конечностях. Брови выпадают, нос — расширенный и бугри-

стый, толстые, набухшие щеки, широкий, бугристый подбородок. При дальнейшем развитии болезни узлы превращаются в язвы, кости обнажаются и омертвевают, особенно суставы рук и ног.

При нервной проказе нервы везде утолщаются, превращаясь тоже в узлы, изо рта идет слюнотечение. Кисти рук и ног могут отпадать целиком

Заразиться можно через прикосновение к такому больному, а также если пройти босой ногой по тому месту, где тоже только что прошел босой больной, так как зараза входит главным образом через пятку.

ПЛОСКАЯ СТОПА — (МЕДВЕЖЬЯ СТОПА)

При этом, большею частью врожденном недостатке, средняя часть ступни вся касается земли, отчего ступня делается длиннее и шире.

Дети с такими ногами обычно не могут много бегать, у них начинаются боли в икрах, а потом в ступне. У взрослых же появляется утомление ног, боли, часто обширные мозоли на подошвах и пальцах.

Единственное средство избавиться от болей — это заказать специалисту особые металлические пластинки «для плоской стопы», которые вкладываются в обувь. Эти пластинки подпирают внутреннюю (среднюю) часть стопы, отчего боли и мозоли постепенно исчезают.

Если маленькому ребенку будет сделана надлежащая обувь, как только будет замечена неправильность ног, то пластинки ему придется носить не больше года, стопа выправится.

ПОЛЛЮЦИИ

Поллюции — это непроизвольное истечение семени с сокращением полового члена. Происходит обычно ночью во время сна и при неоднократном повторении сильно изнуряет организм.

Надо навести строгий режим, чтобы избавиться от этого заболевания: надо рано вставать, обливаться холодной водой, постель иметь твердую, особенно тепло на ночь не укрываться; не пить спиртного, после обеда

и ужина надо походить, а за ужином поменьше есть. Раза три в день принимать бром, всего в день до одного грамма, впредь до прекращения поллюций. Также хорошо еще принимать железо для укрепления сил.

Домашнее средство: настоять одну чайную ложку хмеля на стакане кипятка и пить этот настой перед сном потихоньку, по столовой ложке.

ПРИЛИВЫ К ГОЛОВЕ

У людей, страдающих пороком сердца, геморроем, запорами, а также у людей полнокровных, с толстой шеей, бывают приливы к мозгу, отчего у них делается головокружение, в ушах звон, глаза наливаются кровью. При таких приливах хорошо дать сейчас же слабительное (не чаще одного раза в день), устроить больного полусидя, на голову положить лед или мокрую, толстую, холодную примочку, ноги спустить в горячую воду или же поставить к икрам и на руки горчичники.

Лицам, страдающим полнокровием, нельзя иметь работу, при которой требуется наклонное положение туловища, нельзя много пить спиртного и сытно есть, иначе с ними легко может случиться удар.

Несколько другими причинами страдают женщины в климактерический период, т. е. когда у них кончаются менструации: от прилива крови у них сразу загорается лицо, тяжелеет голова, делается жарко всему телу, а часто и тяжело дышать. Такое состояние продолжается от одной до пяти минут, затем женщина опять чувствует себя нормально до нового приступа, которых может быть в день по 10—15. Но продолжительность периода прилива может тянуться несколько лет.

При таких приливах надо женщине сразу же поднять вверх обе руки или опустить ноги в очень горячую воду, и кровь сразу отхлынет, станет легче. Затем общее облегчение приносит хождение босыми ногами по воде в течение четверти часа, после чего, не вытирая ног, надеть обувь и еще походить, пока ноги совсем высохнут. Помогают также клизмы с солью и уксусом, делая приливы реже.

Внутрь хорошо принимать раза три в день по 5—7 капель масла на сахаре специального растения от при-

листов Руты (Ruta gravlois). Из этой же травы можно просто пить чай, заваривая его как обычно.

Также уменьшает приливы принятие в день по 3—6 таблеток Оваринума (Ovariinum), но их без докторского рецепта купить нельзя и они для некоторых женщин очень вредны.

ПАРША

Ею можно заразиться не только от людей, но и от животных, главным образом собак.

Чаще всего парша бывает на голове. На пораженных ею местах появляются довольно толстые струпья бледножелтого цвета, небольшие. Волосы становятся бесцветными, покрываются как бы пудрой, легко ломаются. На тех местах, где была парша, волосы потом обыкновенно уже не растут. Излечить паршу очень трудно, иногда для этого требуются месяцы упорного ухода.

Надо сначала остричь голову, потом размочить маслом все корки и осторожно удалить их. Если корок уже много и они послипались, то надо просто намочить тряпку в каком-нибудь растительном масле и наложить ее на голову на всю ночь или на сутки. Утром размягшие корочки будет легко удалить.

Тогда голову вымыть зеленым мылом, вытереть и пинцетом выдернуть все больные волосы из пораженных мест. Выдергиваются они легко.

После того все больные места надо два раза в день натирать зеленым мылом и еще два раза в день натирать (в промежутках) смесью йода с глицерином в равных частях. Через неделю голову хорошо вымыть с зеленым мылом. Если через несколько дней корочки опять появятся, то леченье надо повторить. Зеленое мыло — Sapon. wiridis.

Н а р о д н о е   с р е д с т в о. После удаления корок больные места присыпают порошком из сушеных плодов бересклета (Evonymus europ.).

РАК

Ужасная, тяжелая, неизлечимая болезнь. Пока борются с ним главным образом операциями, но вырезать

рак совершенно невозможно, так как частицы его проникают в кровь и лимфатические пути и там дают новые ростки. После операции рецидив бывает обычно через несколько недель, редко через несколько лет, не спасает и вторичная операция.

Главные первые признаки рака при различных формах заболевания им: образование затвердения, долго незаживающая рана, необычное кровотечение или выделение (у женщин), изменение в родинках и бородавках, упорное несварение желудка, затруднение при глотании. Конечно все эти явления могут быть и от других болезней, но при наличии их все-таки надо обращаться к опытному врачу для тщательного обследования.

Появлению рака способствуют:

1. Наследственность, когда в семье уже имелся раковый больной — отец, мать, дед, даже прадед и пр., она проявляется в отсутствии в семье иммунитета против рака.

2. Внешнее продолжительное механическое или химическое раздражение определенного места.

3. Курение табака: при сжигании никотина получается смола, которая вследствие своего состава и влияет на возникновение рака в легких.

4. Большое употребление консервов из жестяных банок.

Затем есть много других, второстепенных, случайных причин, как, например, ожирение, потребление сахара в большом количестве и проч.

У женщин рак чаще всего появляется на груди, на матке. На груди вследствие удара, запущенной опухоли после грудницы, также вследствие пагубного обычая у некоторых мужей мять и сосать, даже кусать грудь женщины в минуты страсти. На матке же рак появляется иногда в результате частых абортов (особенно неудачных) и применения вредных средств против беременности, особенно впрыскивания йода.

У мужчин — на нижней губе, на языке в месте прикрепления его и на кончике, а также на печени и в желудке.

Начинается рак в общем с затвердения вроде узла. Вначале он безболезен и слегка буроват, затем начинает быстро расти, особенно на слизистых оболочках.

Сначала опухоль подвижна, ее легко прощупать, и операция в это время дает наилучшие результаты. Затем подвижность исчезает, появляются сильные стреляющие боли, поверхность покрывается язвой с дурным, сладким запахом, на вид она грязная и заживлению не поддается.

Так как разрастание опухоли идет главным образом вдоль лимфатических сосудов, то при заболевании каких-нибудь желез никогда не следует давить их или растирать, а лишь слегка смазывать, так как этим сильно ускоряется болезнь, если бы опухоль железки оказалась раковой.

Рак кожи чаще всего поражает края рта, задний проход, мочеиспускательный канал, влагалище, а также появляется на руках, особенно у людей, много работающих с радио. Этот вид рака протекает медленнее и при операции его получаются более благоприятные результаты — задерживается дальнейшее развитие на 5–10 и даже более лет.

Для облегчения своего состояния раковый больной должен питаться главным образом молочными продуктами, яйцами, и особенно много потреблять кислого молока, которое ослабляет брожение и гниение в кишках, вызываемые раковым процессом. Кроме того, во время еды при раке желудка пить воду, в которую прибавлять столовую ложку соляной кислоты (обычный ее раствор), так как при раке желудка последний ее почти не выделяет.

Очень успокаивает боли, тошноту и рвоту при раке настой растения Кондуранго (растет исключительно в Америке). Кору этого растения (из древесных пород) надо покрошить и насыпать в бутылку до 1/5, остальное место долить водкой и настоять в течение нескольких дней; пить два раза в день по рюмке. Кипятить кору нельзя, надо только настаивать.

Народные и домашние средства для облегчения страданий при раке и для задержки его:

1. При раке желудка пьют навар или настой березового дубняка, иначе называемого березовой губкой. Надо соскоблить со ствола березы такую светлую губку (вроде шишки), но не желтую, облить кипятком, настоять и пить понемногу.

2. При раке, главным образом желудка, пить настой березового щелока. Надо сжечь березовые дрова, взять золу от них, залить чистой водой из расчета одну часть золы по весу на пять частей воды. Эту смесь поставить на огонь в каменной, стеклянной или эмалированной целой кастрюльке (лишь бы не металлической) и кипятить десять минут. Затем процедить через частую кисейку, разлить по бутылкам, хорошо закупорить и держать в холодном месте.

Употреблять так: брать 50 грамм (приблизительно 8 чайных ложек этой щелочи, смешать с молоком или фруктовым соком и выпить перед едой. Так делать три раза в день. Вкус щелочи очень противный, но безусловно она задерживает рост рака. При этом нельзя есть мяса, а следует есть главным образом овощи, фрукты (особенно апельсины) и молочные продукты. (Проверено на больном, приговоренном к смерти через несколько дней, а он еще живет в течение полугода и даже занимается умственным трудом).

3. Кушать как можно больше лука и даже прикладывать из него припарки к больному месту, что облегчает страдания.

Натереть побольше свежей моркови, густо обложить ею раковую опухоль, завязать. Переменять раза 2—3 в сутки на свежую. Рост опухоли задерживается. Можно тертую морковь также класть на открытую рану и одновременно пить ежедневно по 1—2 чашки морковного сока.

4. От ползучего, кожного рака пить в день по четыре стакана настоя травы «Чистотел» (Chelidonium majus): один стакан утром натощак, два стакана во время дня и один стакан на ночь. Настой делать так, как обычно из трав —чайная ложка на стакан воды. При этом нельзя потреблять сахар, вообще ничего сладкого.

5. Смешать две части сока (не настоя) травы «Тысячелистник» (Achilea millifolium), две части сока моркови и одну часть сока травы «Болиголов» (Conium maculatum). Пить в день по столовой ложке этой смеси, запивая молоком. Пока рана не открыта прикладывать к опухоли смесь из рубленой моркови и травы Болиголова, меняя три раза в день на новую. Если же рана откроется, то прикладывать из них лишь сок (такой же, как для питья), меняя тряпку раз в сутки.

6. Поливать рану несколько раз в день густыми дрожжами, сверху прикрывать тряпкой, тоже смоченной дрожжами.

7. Если присыпать порошком квасцов начинающийся открытый рак, то иногда можно приостановить его развитие.

Лица, занимающиеся графологией (определение характера по почерку), указывают, что заболевание раком всегда отзывается на почерке даже уже в то время, когда рак находится еще в скрытой форме. Даже возможно определить по почерку, где находится рак — в верхней части туловища или нижней.

Признаки эти якобы такие: появление углов и надломов в буквах, утолщение нижней половины букв и наклонность к прекращению связи между соседними буквами.

РВОТА

Рвота может появиться от самых разных причин. Более или менее опытное лицо всегда может довольно верно определить причину рвоты по ее виду, цвету, запаху, сгусткам крови и пр.

1. Рвота от отравления. Больной должен тщательно вспомнить, что он перед тем ел, чем мог отравиться, чтобы принять меры против соответствующего отравления (см. отдел «Отравления») самому, еще не дожидаясь доктора, которого всегда нужно позвать при наличии симптомов серьезного отравления. Во всяком случае, чем бы больной не отравился, рвоты никогда не надо останавливать, чем больше вырвет, тем лучше.

2. Рвота от сильного жара. Бывает в начале некоторых болезней, как оспа, скарлатина и др. Если такая болезнь налицо, то для успокоения можно давать глотать лед и ментоловые капли по 15—20 капель на воде.

Ментол (Menthol)	1,0
Винный спирт (Spirit. vini)	50,0

3. Рвота при мозговых заболеваниях. Бывает, например, у грудных детей при заболевании мозга, по народному при «Родимчике». Также случается при менингите (см. Соответствующие заболевания и их облегчение).

Во всяком случае, при рвоте в связи с мозговым заболеванием всегда приносит некоторое облегчение клизма из воды с прибавлением немного уксуса, касторки и соли, а также пить холодной воды с лимоном, вообще подкисленной.

4. Рвота от засорения желудка или объедения. Такой рвоты останавливать не надо. Но если вырвет достаточно, больному станет легче, а рвота все будет продолжаться, т. е. вернее вызовы на нее, вследствие сильного раздражения желудка, то надо давать глотать лед, или выпить сельтерской воды с коньяком. (При засорении желудка рвота обычно бывает вместе с головной болью).

5. Рвота из-за непроходимости кишок. Эта рвота сначала обычная, потом вскоре переходит в вонючую из-за примеси кала. Как надо поступать в этом случае см. соответствующую статью «Непроходимость кишок».

6. Рвота истеричных лиц. Надо поставить горчичник под ложечку, а внутрь давать эфирно-валериановые капли по 15—20 капель на воде или бромистый натр по 0,5 не больше трех раз в день, запивая большим количеством воды (не натощак).

7. Рвота при расширении желудка. Надо перейти на сухую пищу, т. е. пить очень и очень мало. От сухой пищи позывы на рвоту будут становиться все реже и реже, и наконец могут совсем исчезнуть.

8. Рвота при уремии вследствие отравления организма. Надо глотать лед и пить только холодный чай, надо обратиться к врачу.

9. Рвота беременных. Она мучает женщину главным образом по утрам, преимущественно одной слизью. Бывает только в первые три месяца. Для предупреждения этой рвоты надо утром за завтраком пить только немного подслащенный сок (воду с лимоном) и есть сухари без масла. Также уменьшить количество потребляемых обычно жиров, а больше есть хлеба, овсянки, «поридж», картофеля. При сильных позывах к рвоте надо лечь, поставить под ложечку горчичник или припарку, глотать лед, или напротив пить по ложечке, с передышкой, очень горячий чай.

Хорошо действуют *народные средства*: пить кумыс столовыми ложками через короткие промежут-

ки; затем пить отвары из коры дерева ивы по столовой ложке раза 2—3 в день. (Ива — Salix).

10. Рвота кровавая. Она темного цвета, с непенистой кровью, иногда со сгустками и примесью пищи. При этой рвоте быстро и сильно изменяется лицо, глаза становятся безжизненными. Бывает не только при сильных отравлениях, но при язве желудка и раке желудка. Надо вызвать доктора, а самим сейчас же положить больного на спину в кровать и на живот положить не очень тяжелый пузырь со льдом. Дать ему по возможности покой, чтобы не было шума.

11. Рвота при морской болезни (см. статью «Головокружения»).

12. Рвота пьяниц. Останавливать не надо. Потом можно дать черный кофе с лимоном, сельтерскую воду, голову облить холодной водой.

РАХИТ

Болезнь эта называется еще «Английской болезнью», а в русском народе носит название просто «Собачьей старости».

Болезнь поражает только детей, главным образом до двух с половиной лет, редко затягивается до четырех-пяти. Причина лежит главным образом в нехватке пищи, содержащей витамин Д, а также в условиях жизни, при которых ребенку приходится скудно пользоваться ультрафиолетовыми лучами солнца. Эти лучи, столь необходимые для здоровья, не проходят через оконное стекло (проходит только их свет), не проходят через пыль, дым, туман. Поэтому жизнь в туманном городе, в пыльных или дымных условиях, в темных подвалах, да еще при плохой пище — всегда дает много рахитиков.

Родителям надо знать, что самым ранним симптомом болезни является размягчение затылка у грудного ребенка, которое часто сопровождается потливостью затылка и его облысением. Постепенно черепные швы начинают расходиться, а родничок увеличивается, хотя, наоборот, к году он должен совсем закрыться. Такой череп впоследствии принимает форму четырехугольную, количество извести в костях сильно уменьшается, достигая иногда лишь 15% вместо нормальных 57%. В ре-

зультате появляются разные уродства: кривые ноги, искривленный позвоночник, узкая «куриная» грудь, выпяченная вперед. Зубы прорезываются с трудом и поздно.

Если серьезно начать лечить ребенка и постараться изменить для него жизненные условия, то рахит проходит, но у девочек он оставляет нередко непоправимый след: вследствие искривления тазовых костей они впоследствии рожают детей с большими страданиями или даже совсем должны бывают отказаться от материнства.

Надо грудных детей с самых первых дней купать всегда на матрасике, набитом овсом, а когда станут постарше, то купать в соленой воде и летом закапывать в горячий песок.

В возрасте одного-двух месяцев уже давать разные фрукты и ягодные соки, особенно из апельсинов и земляники, а потом постепенно кроме молока подкармливать мясными соками, яйцами всмятку, давать свежую икру и проч. и обязательно давать рыбий жир, в котором больше всего находится витамина Д, а также давать пить известковую воду по чайной (а потом по столовой) ложке в день для облегчения прорезывания зубов и их нормального роста.

Из лекарств полезно давать внутрь фосфорный кальций (Calcium phosphor.) по 0,3—0,5 раза два в день. Также витамин С и В и особенно Д.

РЕВМАТИЗМ

Ревматизм появляется вследствие накопления в крови мочекислых солей.

Главных поводов к развитию ревматизма два:

1. Простуда всякая — от частой перемены погоды, сквозняков, сырых стен в квартире и пр.

2. Наличие где-нибудь в теле гнойника, например, плохой гниющий зуб, больная гланда и пр.

Найдя и уничтожив причину, можно легче и скорее избавиться от болезни.

Ревматизм суставной.

Различают острый и хронический. Острый начинается ломотой, легким ознобом, повышением температу-

ры до 39°. Появляются боли в суставах, сначала в плечах, коленях, локтях, потом переходят на более мелкие. Больной сустав опухает, горит, нередко краснеет, боль чувствуется главным образом при движении и напряжении. Болезнь длится 3—6 недель, затем проходит или переходит в хроническую.

Хроническая форма не сопровождается лихорадкой, не переходит с сустава на сустав, а держится большею частью определенного места. При упорной болезни хрящи постепенно разрастаются, и больные суставы могут стать совсем неподвижными.

Из аптечных средств лучше всего помогают таблетки атофана (Atophan) два раза в день по одной. Также хорошо принятие салицилового натра (Natrium salicylicum) по 0,5 раза 2—3 в день, разводя порошок в воде, или аспирина (Aspirinum) по 0,5 два раза в день.

Больные места полезно растирать беленым или камфорным маслом (Oleum camphoratum), или бодяжьей мазью (Unguent. Spongia), которая составляется из одной части порошка бодяги и десяти частей внутреннего свиного сала.

Всякой мазью надо растирать не больше 15-ти минут, сначала слегка, а потом надавливать все сильнее. После массажа больной член надо закутать потеплее и стараться не простудить.

При поражении пальцев руки пальцы начинают «западать». Это значит что палец (в первую очередь обычно средний) легко может сгибаться, но разгибается с трудом, с болью, и иногда его приходится разгибать даже другой рукой. В таких случаях пальцы надо обязательно не только массировать раза 2—3 в день, но и делать с ними гимнастику, то есть сгибать и разгибать по нескольку раз. Такая гимнастика с суставами, вообще отказывающимися двигаться, очень полезна и необходима, так как этим можно на долгое еще время сохранить подвижность суставов.

При ревматизме никогда нельзя мочить руки в холодной воде, надо в теплой.

Очень помогают при ревматизме ванны:

1. Грязевая ванна, на которую класть 10 фунтов морской грязи.

2. Соленая: класть 5—10 фунтов морской соли в ванну.

3. Щелочная: в ванну налить щелок, для приготовления которого надо собрать чистую древесную золу, залить водой, вскипятить, пусть отстоится и стынет в течение целой ночи (или дня). Воды для кипяченья брать столько же, как и золы. За ночь зола вся осты-нет, и сверху получится чистый как вода щелок. Его брать для ванны, лучше разбавляя водой. В ванне боль-ной должен сидеть 10—15 минут при 30—32° и вода должна ему доходить под мышки.

Щелочными ваннами надо пользоваться лучше по указанию доктора.

После всяких горячих ванн кожу надо хорошо про-тирать, иначе легко простудиться.

Диета для ревматиков: главным образом молоко во всех видах — свежее и кислое. Затем растительная пи-ща, причем как можно больше есть сырой брусники и помидор. Надо больше пить и больше тепла, чтобы вызвать больше пота и мочи.

II. Народные и домашние средства:

1. При слабом ревматизме (начинающемся) доста-точно [illegible] посадить на больное место пчел, от укусов которых боли быстро проходят. Если же применить это средство 2—3 раза, то ревматизм вообще оставляет больного.

2. Хорошо держать больные ноги по полчаса-час в горячем (свежем) коровьем помете. Потом обмыть теплой водой и закутать.

3. При общем ревматизме пойти в баню, хорошо рас-парить тело, затем взять мазь, сделанную из свиного топленого сала и соли, и растирать ею больные места. Затем обмыться горячей водой. Только после этого на-до остерегаться очень простуды. Если средство это пов-торить несколько раз, то можно излечиться от самого тяжелого, застарелого ревматизма.

4. Леченье дождевыми червями: собрать червей, об-мыть, сложить в банку стеклянную, завязать бумагой и поставить на солнце на несколько дней, пока из червей получится каша. Этой кашей натирать больные места, отчего проходят не только боли, но и опухоли.

5. Делать ванны из половы и козьего помета: снача-ла сварить полову (труху́ из-под сена), потом всыпать козий помет и процедить в ванну.

6. Ванны из муравьев: на целую ванну надо 8 фунтов муравьев. Их заваривают живыми в мешке, и мешок кладут этот в ванну. Его потом можно прикладывать также горячим к больным местам.

7. Ванны из отрубей.

8. Ванны из свежих листьев березы.

После горячих всяких ванн смазывают старым русским средством — чистым дегтем, или же смесью из сока редьки и керосина. Или же мазью, приготовленной из березовых почек, или из листьев березы, или сосновых игл. Пропорция такая: одна часть порошка сушеных почек, или листьев, или игл надо смешать с двумя частями сала. Слегка смазывать тело.

9. Без ванн пораженные ревматизмом места растирают перцовкою, т. е. настоем красного перца на спирту, причем при растирании надо в перцовку прибавить еще какого-нибудь растительного масла.

10. Растирают (тоже без ванны) муравьиным спиртом: две трети бутылки наполнить живыми муравьями, остальное долить спиртом. Дать немного настояться.

11. Лечатся приемом во внутрь настоя или навара из разных трав так:

а) навар из корней и листьев Ложной брусники, иначе называемой «Медвежьи ушки» (Arctostaphylos offic.). В день две-три чашки; на всякий навар или настой сухой травы берется чайная ложка с верхом на стакан кипятка;

б) настой из молодых побегов и листьев настоящей брусники: положить в бутылку брусники до ее трети, а остальные две трети залить спиртом, настоять на солнце. Пить два раза в день по рюмке;

в) навар из сельдерея: четверть фунта сельдерея вместе с корешком залить водой и варить, пока останется один стакан. Процедить, выпить эту порцию в течение дня с промежутками. Средство хорошее, может уничтожить ревматизм в несколько дней. Готовить свежее питье надо каждый день и пить, пока ревматизм пройдет;

г) настой на спирту цветов садовой сирени, пить в день по 10—15 капель (порция для настоя такая же, как для § б);

д) пить ежедневно натощак лимонный сок из одного или половины лимона с горячей водой 1/4 стакана воды На себе проверено — очень хорошее средство.

Еще лечат ревматизм овсом: надо в мешочек положить овес, вскипятить и мешочек этот прикладывать к больному месту таким горячим, что только можно терпеть. Так делать несколько раз в день. Очень хорошее средство от мышечного ревматизма (Rheum. musc.) — пить каждый день аккуратно по 2—3 стакана навара сухих волос кукурузы (Corn silk), сушеных брать на стакан воды чайную ложку с верхом, варить на малом огне 10 минут. Они безвредны, если положить их на навар и больше. Пить 6 -8 недель. Проходит самый упорный.

Симпатическое средство: если болит например, рука, то завязать обязательно красным шерстяным лоскутом (лучше вязаным) такое же место на другой руке.

Носить при себе везде дикие каштаны, которые предохраняют от заболевания подагрой и ревматизмом.

От ревматизма зубов и десен положить в ухо свежий корень подорожника.

РОЖА

Болезнь выражается в ярком покраснении кожи с небольшой припухлостью. Начинается обычно сильным ознобом и повышением температуры до 40°, может появиться около загрязненной раны, а также на чистом месте, главным образом на лице. Она горит, зудит, и как бы ползет, все расширяясь. На лице рожа обычно начинается с носа: нос краснеет, кожа на нем лоснится, потом краснота идет дальше по лицу к голове, но никогда не опускается к полости рта. Если же рожа начинается с головы, то идет по задней части шеи, а передняя остается чистой.

Когда рожа образовалась около раны, то ее лечат обыкновенно ихтиолом: надо саму рану ежедневно промывать раствором лизола или марганца, а покрасневшее место (рожу) смазывать ихтиолом, причем захватывать еще на 2—5 сантиметра дальше, чтобы приостановить распространение болезни.

Рожу на лице очень хорошо присыпать погуще смесью чистого мела и рисового крахмала (много раз проверено. — О. М.): надо их очень мелко истолочь и просеять через кисейку, иначе крупные крупинки будут раздражать больные места. Поверх порошка надо надеть на лицо маску из синей толстой (как из-под сахара) бумаги с отверстиями для глаз, как делают при натуральной оспе, чтобы предохранить больное лицо от лучей солнца. Умываться, конечно, нельзя. На пятый день болезнь обычно достигает своего высшего развития, после чего начинает спадать. Опасность заражения небольшая, но только в комнату больного нельзя класть раненых или рожениц с новорожденными, на них зараза переходит легко.

При роже на лице надо обязательно втягивать в нос воду с марганцем или борной кислотой, а ссадины в носу даже смазывать ляписом (Argentum nitr.), так как в носу больше всего собирается стрептококков и они там дольше всего остаются.

Рожа имеет склонность к повторению, особенно на лице.

Народные средства для излечения рожи:

1. Прикладывать к больному месту листья (свежие) подорожника.

2. Смазывать рожу тряпочкой в керосине: смазать, оставить так минут на десять, затем вытереть. Так делать 2—3 дня.

3. Надрезать ухо собаки и кровью ее смазать рожу. (Не проверено. — О. М.).

Симпатическое средство:

Надо взять три колоса ржи и ими обвести больное место, после чего колосья ржи бросить в огонь. В этот день рожа уже не должна идти дальше. На второй день сделать то же самое с другими тремя колосьями — и пораженные места побледнеют. На третий день то же самое, и болезнь должна прекратиться. Конечно, этим средством можно пользоваться только во время цветения ржи, или когда колос ее наливается. Средство неоднократно проверенное.

РАЗМЯГЧЕНИЕ КОСТЕЙ

Болезнь поражает главным образом женщин, особенно при частых родах, а также из-за тяжелой физической работы.

Начинается болезнь незаметно — небольшими болями в крестце и тазу, затем усталость в спине и бедрах. Особенно это чувствуется при долгом одинаковом положении — стоянии, сидении, лежании.

Нужен покой и применение таких же средств укрепления, как при рахите. В случае появления сильного размягчения костей у беременной женщины лучше сделать аборт, иначе всегда приходится прибегать к кесареву сечению.

Потребление рыбьего жира, фосфора и известковой воды обязательно.

БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

Распознавание того или иного вида сердечных болезней и правильное их лечение составляет дело врача, но ни в коем случае не может быть принято на себя людьми, мало разбирающимися во врачебной науке. Поэтому мы скажем лишь несколько слов о наиболее часто встречающихся сердечных заболеваниях, их признаках и дадим некоторые домашние средства для облегчения их.

Порок сердца

Большею частью бывает врожденный и вследствие неправильного развития сердца, особенно при очень быстром росте в период от 10 до 20 лет. Также может развиваться после какой-нибудь болезни. Признаки: боли в сердце, стеснение в груди, одышка, сердцебиение, отеки на ногах.

Болезнь неизлечимая, но поддерживать жизнь можно правильным образом жизни, не делать тяжелой физической работы, не волноваться. Питаться надо хорошо, главным образом белковой пищей — мясом, яйцами, также молочными продуктами. Спиртных напитков.

кофе, шоколада нельзя. Жить надо по возможности в сыром климате, например, у моря, но не в горах.

При сильном приступе сердцебиения надо лечь и на сердце положить пузырь со льдом или холодный компресс.

Ожирение сердца

Это — отложение жировой ткани на сердце. Главная причина — наследственность. Затем ожирением сердца легко заболевают тучные люди и женщины после прекращения менструаций. Надо поменьше есть, особенно мучного, жирного и сладкого, не спать после обеда, а главное обязательно каждый день гулять не менее двух часов.

Расширение сердца

При этой болезни сердце занимает иногда чуть не половину груди: одышка, стеснение в груди, падение сердечной деятельности водянка живота. Причина — сифилис, пьянство, продолжительная жизнь в очень жарком и влажном климате.

Надо как можно меньше потреблять жидкостей, и жажду утолять не водой, а валериановым чаем, а также кислым молоком во всех его видах. Никак нельзя купаться в горячей и даже теплой воде, в горячих ключах. Надо всегда купаться или обмываться только холодной водой.

Тромбозы

Это отложение кровяных сгустков в артериях, ведущих к сердцу, отчего сердце страдает недостатком крови, и может легко случится удар. У таких больных обычно очень низкое давление. Надо меньше есть мучного, нельзя черного мяса, но больше потреблять овощей и фруктовых соков.

После тромбоза человек очень медленно поправляется и первые три месяца совершенно не может заниматься физическим трудом. А потом хоть и поправится, то сможет работать по-прежнему только умственно, а физически с трудом, быстро устает и слабеет.

При слабом вообще сердце — перебоях, замирании и пр. — могучим средством для его укрепления является перечная или курчавая мята (Mentha piperita): чайную ложку сухих листьев или порошка этой травы обварить стаканом кипящей воды (в камен., стекл., или эмал. посуде), накрыть крышкой и дать настояться 20 минут. Потом процедить и выпить натощак. Через полчаса можно завтракать. Так изо дня в день, не пропуская, месяцами. (У автора в молодости было очень плохое сердце, я два года пила мяту, и теперь в 80 лет могу без усталости взбегать на лестницу в 14 ступеней. И никакого сердцебиения, никаких болей).

При упадке сердечной деятельности хорошо помогает такое лекарство доктора Калиниченко — настойка из следующих лекарств:

Валериана (Valeriana)	20,0
Ландыш (Convallary)	20,0
Строфант (Strophant)	10,0
Стрихнин (Strychnin sulf)	5,0

Два раза в день по 10—15 капель с водой.

СКЛЕРОЗ

Склероз — это отложение солей извести в сосудистых стенках и хрящах, вследствие чего хрящи теряют свою гибкость, а сосуды эластичность. Известь может также отложиться и в других частях тела, но для жизни опасно заболевание главным образом центральных сосудов, сердца, мозга, аорты, почек.

Эта болезнь появляется обычно после 40 лет, вследствие главным образом перерождения и изнашивания сосудов, реже от других причин.

Когда склерозом затронуто сердце, то оно начинает биться очень неровно, с перебоями, замиранием. Нередко появляются еще обмороки до десяти в сутки, при этом кровь от головы отливает, и лицо становится бледным. Такие припадки происходят периодически и могут продолжаться иногда по нескольку дней. В эти дни больному лучше оставаться дома и лежать, а во время припадка класть ему на голову мокрую горячую тряпку, а на сердце тряпку с холодной водой или лед (при условии здоровых легких). Внутрь же давать тинктуру стро-

фанта (Tinct. Strophanti) по 4—8 капель раза 2—3 в день.

При поражении склерозом нижних конечностей появляется перемежающаяся хромота, а в коленях нередко слышится при сгибании хруст. Нужны в этом случае соленые ванны (до 12 фунтов соли на ванну), кроме тех мер, которые приводятся ниже для борьбы вообще с этой болезнью.

Иногда склероз захватывает печень, которая распухает и болит, в этом случае надо обязательно ходить не менее двух часов в день, невзирая ни на какую погоду. Ходить надо спокойно, не утомляясь, можно даже с небольшими перерывами для отдыха. Но какой бы орган или какая бы часть тела ни была бы затронута склерозом, больной должен помнить:

1. Из его меню должно быть устранено все, что дает много мочевой и щавелевой кислоты: как мясо во всех видах, особенно почки и печенка; затем щавель, шпинат, сардины, шпроты, анчоусы, какао, шоколад, чай черный.

2. Питаться возможно больше молочными продуктами, затем яйцами, разными крупами, фруктами, овощами. Особенно полезны всякие хлебные, проросшие зерна, сыр.

3. Потреблять соль в ограниченном количестве.

4. Нельзя спиртных напитков, также курить.

5. Избегать чрезмерного физического напряжения и волнений.

6. Раз в неделю ставить простую очистительную клизму.

7. Спать после обеда (или ленча) не годится, можно лишь спокойно посидеть.

Совсем излечить склероз нельзя, но задержать его развитие можно путем применения вышеприведенных мер, а также при помощи некоторых медицинских мер, из которых йодовые препараты стоят на первом месте:

1. Йодистый калий (Kalium jodatum), которой надо начать с 0,1 по 0,3 и так принимать с месяц, потом опять постепенно снизить до 0,1 и сделать перерыв в 2—3 недели.

2. Также хорошо принимать витамин С, который размягчает утолщение стенок артерий.

Народные и домашние средства:

1. Лицам старше 40 лет полезно выпивать натощак сок сырой картошки: надо взять средней величины картошку, вымыть, вытереть насухо и натереть на терке вместе с шелухой. Потом выжать сок через кисейку, помешать вместе с осадком и выпить. Это средство хорошо для предупреждения склероза.

2. Лечиться чесноком: 1/3 бутылки наполнить мелко порезанным чесноком, долить спиртом (в крайности водкой), закупорить и продержать на солнце или в тепле две недели. Принимать раз в день перед обедом, начав с двух капель, и, повышая по капле в день, дойти до 25 капель, потом обратно тем же порядком до одной капли. Сделать перерыв в две недели, и тогда снова повторить курс.

3. В период созревания вишен съедать их в день по три фунта и в эти дни выпивать по 7—8 стаканов молока в день, но только не залпом, а постепенно, понемногу.

4 Есть побольше морской капусты (Kelp), в которой много йода. Есть ее сырой или в разных приготовлениях.

Иногда артерии «утолщаются» вследствие еще образования слишком большого жирового слоя в стенках кровеносных сосудов. Помогает уменьшать этот жировой слой витамин B, которого много в горохе. Также очень препятствует отложению извести в сосудах еда грейпфрутов, надо ежедневно по возможности натощак, съедать 1—2 грейпфрута средней величины.

СВИНКА, ИЛИ ЗАУШНИЦА

Заразительна. Поражает главным образом детей.

Признаки: опухоль одной или обеих околоушных желез, вследствие чего открытие рта и жевание становятся болезненными. Жар небольшой.

Нужен уход и тепло. Опухшие железы смазывать ихтиоловой, йодистой мазью или камфорным маслом, но не растирать. Держать завязанными, чтобы не простудить. В случае поднятия температуры давать два раза в день хину по 0,2—0,3, смотря по возрасту, или салициловый натр. Рот обязательно полоскать борной кислотой или марганцем.

У девочек в 14—16 лет при этой болезни бывает иногда опухоль больших детородных губ, а у мальчиков в том же возрасте опухают яички. Если появится гнойное воспаление уха, то спринцевать раствором ромашки (настой 1 чайной ложки травы на стакан кипятка. Спринцевать теплым).

Симпатическое народное средство. Взять солому, на которой только что лежала свинья, но солому теплую и чистую, положить ее на красную, шерстяную или фланелевую тряпку и привязать на шею к железке, болезнь проходит легко в три дня. (Проверено. — О. М.).

СТАРОСТЬ

Главной причиной старости является ограниченная способность клеточек нашего тела к размножению. Если бы эта способность была неограниченной, то наш организм не знал бы старости, и смерть не являлась бы неизбежностью.

Постарение организма проявляется во всем: изменяется наша сосудистая система с отложением извести на стенках сосудов, кости утончаются или иногда даже сливаются с соседними в одну массу; изменяется мышечная система и пропадает устойчивость, слабеют органы дыхания, пищеварения, органы чувств, мозг и пр. Совсем устранить процессы старости не в силах человека, но замедлить их мы можем. Факторы, способствующие этому, следующее:

1. Нормальный образ жизни, который может во многом изменить плохую наследственность, играющую большую роль в долголетии.
2. Жизнь в чистом, особенно в морском климате.
3. Работа «на земле» — сельское хозяйство, садоводство, огородничество и пр.
4. Нормальная смена работы и покоя.
5. Достаточная забота о своем физическом развитии.
6. Возможно дольшее сохранение половой способности путем нужного ухода за половыми органами, воздержание от половых излишеств.
7. Воздержание от излишнего потребления спиртных напитков и от курения.

8. Достаточное количество времени для сна, ложиться по возможности не позднее десяти часов вечера.

9. Выработка оптимистического взгляда на жизнь.

10. Бесстрашие перед смертью.

Затем после 50 лет, когда организм начинает уже постепенно ослабевать, надо облегчать себе как физическую, так и умственную работу, и по возможности продолжать жить в привычных условиях, так как в старости всякие перемены в образе жизни тяжело отражаются на организме, и часто кажущееся улучшение жизни, в виде возможности неограниченного отдыха и ничегонеделания, приносит вред вместо пользы.

Из лекарств, помогающих бороться со старостью:

1. При склерозе принимать те лекарства и меры, кои указаны в соответствующей статье (см. Склероз), так как эластичность артерий удлиняет жизнь, а при склерозе эта эластичность пропадает.

2. Внутрь хорошо также принимать периодически кальций (Calcium glycerinophosphoricum) по 0,2 несколько раз в день, в водном растворе. Кальций, помимо необходимости его для работы сердца, печени и пр., крайне важен еще для желез, выделяющих гормоны для крови, тканей и клеток. Если же кальция не хватает, то железы перестают функционировать правильно, увядают и наступает преждевременная старость. Надо помнить, что во время болезней и неприятностей кальция теряется особенно много и надо его пополнять искусственно. Кальция особенно много в молоке, яичном желтке, репе, брюкве, маслинах, чечевице, цветной капусте, отрубях, миндале, винных ягодах, вообще в сырых овощах и фруктах.

Фосфор же нужен для мозговой работы, так как он входит в состав мозгового вещества, и когда в старости от усиленной мозговой работы (что часто бывает) появится нехватка фосфора, то человека легко может постичь удар или снижение умственных способностей. «Разжижение мозга», как говорят. Фосфор больше всего находится в рыбьей печени, в щуке, яичном желтке, сыре, отрубях, редиске, огурцах, в сухой фасоли, чечевице, горохе, китайских и грецких орехах, смородине. Если есть возможность всеми подобными продуктами пользоваться более или менее регулярно, то потребле-

ние вышеуказанного лекарства будет, конечно, излиш ним.

Затем в старости надо хоть раз в неделю делат клизмы даже при хорошем желудке, так как в старост легко происходит задержка кала в кишках на долгс время, почти не проявляя себя никакими болями, но в то же время отравляя организм. Очень полезно пит натощак чашку настоя какой-либо пряной травы — мяты, богородской травы, ромашки, полыни, что спо собствует пищеварению.

СКАРЛАТИНА

Это тяжелая и очень заразительная болезнь всем известна. Она поражает главным образом детей, но иногда переходит и на взрослых, поэтому лицам, кон ухаживают за больным ребенком, надо быть очень осторожными.

Начинается скарлатина обычно неожиданным сильным жаром и болью при глотании. На другой день появляется сыпь — сначала на шее, на верхней части груди, на спине и, наконец, по всему телу. Остаются чистыми только нос, губы и подбородок — характерный признак при скарлатине. Сыпь мелкая, красная и такая частая, что тело кажется сплошным кумачом. Если провести по ней пальцем, то шероховатости не замечается, что сразу отличает эту сыпь от коревой. Сыпью покрываются также зев и язык, которые на четвертый день становятся багровыми.

Лечить скарлатинозного больного дома очень трудно и опасно, надо помещать в больницу. Если же этого почему-либо нельзя, и ребенок остается дома, то самым главным для него является уход: в пищу ему решительно ничего по возможности не давать, кроме кипяченого молока, и все шесть недель болезни продержать ребенка в кровати, так как при вставании само маленькое колебание температуры в ногах может легко вызвать простуду с тяжелыми последствиями. Затем ежедневно надо проверять мочу, нет ли в ней белка хотя при кормлении одним молоком белка не должно быть.

Если простудить ребенка или не соблюдать диеты, то легко заполучить воспаление почек, на что укажет присутствие белка в моче. Заболевают почки наиболее легко между 11-м и 17-м днем болезни. Горло надо полоскать перекисью водорода или борной кислотой, можно даже солью.

Если опухнут шейные железы, то хорошо сделать так: сложить толстый компресс, погрузить его в горячую воду с уксусом, очень хорошо выжать, обернуть им шею больного, а сверху обвязать чем-нибудь теплым. Менять через каждые 15—20 минут, не давая ему остыть.

При колотье в ушах положить в ухо ватку, смоченную смесью глицерина с карболкой (пропорция — одна часть карболовой кислоты на 10 частей глицерина). За неимением этого состава смочить ватку теплым оливковым или каким другим растительным маслом. Можно также камфорным маслом, но при нем надо быть сугубо осторожным, так как после камфоры легко простудить ухо. Если из уха покажется гной, что бывает часто, то надо осторожно спринцевать теплым раствором ромашки, в крайности борной кислотой (1 чайная ложка на стакан теплой воды).

При ревматических болях в коленях, что также бывает часто при этой болезни, надо растирать их беленым маслом и обертывать чем-либо теплым. А если найдется в доме что-нибудь вязаное, шерстяное или из фланели, но обязательно красного цвета, то просто, ничем даже не растирая, обернуть колени такими кусками и завязать тесемкой. Ничем раздражающим растирать нельзя, пока не кончится шелушение.

Воздух в комнате больного должен быть не только чистый, но и влажный. Для этого надо на горячую печку ставить таз с водой для испарений или же распылять по комнате из пульверизатора раствор борной кислоты (30:100).

Если сыпь очень медленно и плохо высыпает, то это весьма опасно. Надо усилить высыпание, сделав так: надо намочить простыню в теплой воде с солью и уксусом, хорошо выжать, обернуть в нее ребенка, уложить в кровать и накрыть ватным одеялом, вообще чем-нибудь очень теплым, и пусть так лежит час-полтора. Потом осторожно, чтобы не простудить больного, пере-

одеть его в сухое белье. Сыпь после этого появится скоро и обильно.

При нормальном течении болезни к десятому дню больной уже ни на что не жалуется. Шелушение начинается с конца второй недели и до шести недель. В это время надо больному делать теплые ванны 3—4 раза в неделю, прибавляя в ванну навар из отрубей для облегчения шелушения.

Нередко к скарлатине присоединяется еще дифтерит: тогда температура неожиданно подымается до 40° и выше, и налеты, характерные для дифтерита (см. ст. о дифтерите), покрывают не только горло, но переходят в нос, из которого появляются едкие, вонючие истечения. В случае таких признаков надо срочно добиваться врача для вливания антидифтеритной сыворотки.

В общем, при редкой болезни бывает столько разных осложнений и тяжелых последствий, как при скарлатине, но, к счастью, не всегда.

Народные средства:

1. В самом начале заболевания ребенка ему дают проглотить полчайной ложки керосина, от чего в горле не бывает сыпи, что очень облегчает состояние больного.

2. Когда есть подозрение, что в горле назревает нарыв, то надо положить на горло компресс из той волокнистой «каши», которая находится в середине тыквы между семенами. Эту кашу слегка смочить молоком и привязать к горлу. Когда подсохнет, привязать новую. Она хорошо вытягивает жар и помогает прорываться нарыву.

СТРИГУЩИЙ ЛИШАЙ

Поражает волосяную часть головы, а на лице — бороду, усы, брови и ресницы. Больные места покрываются узелками и гнойниками, причем последние сидят в волосяных мешочках, иногда слипаются вместе, образуя корки. Кожа зудит. Болезнь трудноизлечимая, передается через зараженные гребенки, щетки, через поцелуи и особенно через кошек, у которых в шерсти водится возбудитель этой болезни. Надо корки обмыть горячей водой с зеленым мылом, затем больные волосы удалить с

помощью пинцета, а пораженные места ежедневно смазывать ртутной мазью, которая убивает паразитов этой болезни (Ung. Hydrarg. praecip albi).

Если болезнь заметить в самом начале, то легко вылечить обмыванием 3—4 раза в день настоем травы «Полевой хвощ» (Equisetum arvense).

СВИНЦОВЫЙ НОГОТЬ

Это — разрыхление и расщепление ногтя вследствие проникновения в него особого грибка. Ноготь становится толстым, срезать его ножницами трудно, он давит на тело и при ходьбе вызывает боль, иногда очень мучительную. Грибок легко переходит с одного пальца на другой, но излюбленными его местами являются большие пальцы и мизинцы на ногах.

Надо ноги чаще мыть и потом тщательно выскабливать из под ногтя как бы известковые крупинки — жилища грибка. Отделение их от тела боли почти не дает. Когда под ногтем будет чисто, то его уже легче срезать, и тогда надо срезать до самого его прикрепления к телу — сверху и с боков, чтобы грибку негде было бы устроить свое жилище. Потом смазать на ночь ноготь зеленым мылом и завязать, а наутро смыть. Так делать раз в неделю, тщательно осматривая ноготь, чтобы не пропустить проникновения опять туда грибка. После двух-трех раз леченья боль при ходьбе пропадает. Но осматривать ноги хотя бы раз в месяц всегда надо, чтобы захватить вовремя новое появление нежелательного квартиранта.

Заполучить указанный грибок можно при ходьбе босыми ногами даже в комнате, куда он заносится обувью со двора, а также получить его легко от кур, у которых ноги бывают иногда все покрыты раздутыми от грибка чешуйками. (На языке куроводов такие ноги называются «известковыми»).

ВОСПАЛЕНИЕ СЛИЗИСТЫХ СУМОК

Из этих сумок у человека имеют значение главным образом две пары: одна пара на коленных чашках, а

другая на локтях. Они служат для защиты подлежащих тканей от ушибов. Мы их очень часто ударяем (зашибаем), но не обращаем на это внимания из-за небольшой боли, к тому же быстро проходящей. Но иногда из-за такого ушиба сумка наполняется слизью больше, чем следует, тогда ушибленное место начинает краснеть, пухнуть и появляются боли. Надо дать больному месту покой и положить на него согревающий компресс из водки или воды со спиртом. Держать в приподнятом положении. Через 2—3 дня боль должна утихнуть, и краснота пройдет.

Но если краснота будет увеличиваться, а больное место станет дергать, то это указывает на то, что воспаление переходит в нагноение, надо обязательно обратиться к врачу.

Также необходим совет доктора, если боли и прекратятся, но опухоль будет увеличиваться от накопления в сумке жидкости.

САП

Это болезнь однокопытных животных — лошадей, ослов, овец. Заразиться легче всего от лошадей, когда носовое выделение больного животного при чихании попадает в кровь человека через ссадины в его теле или слизистой оболочке рта и носа.

Острая форма сапа неизлечима, больной умирает через 20—25 дней в сильных мучениях. Хроническая форма сходна с острой, но проявляется слабее: отек лица, головная боль, боли в костях и суставах и сильная их припухлость; появление под кожей гнойников, сыпь из прыщей по всему телу и нарывы. Насморк с выделением зловонной жидкости. Больные этой формой болезни могут жить годами при условии хорошего леченья и ухода и умирают обыкновенно от истощения, вследствие постоянных поносов и лихорадки.

Лечение только под наблюдением доктора и лучше в госпитале, а не дома. Если же болезнь проявилась в дороге, например, при путешествии на лошадях, или в глухом месте, где нет постоянного врача, то при появлении первых признаков заболевания надо самому принять первые необходимые, срочные меры: надо ранку,

через которую могла пройти зараза, прижечь раскаленным докрасна гвоздем. А если ранка будет обнаружена на слизистой оболочке носа, то надо нос хорошо промыть марганцем или 1% раствором карболки и прижечь ляписом (Argentum nitr.). Если появятся сапные трещины в мышцах, коже, то вскрыть их, тоже прижечь ляписом или карболкой, а затем как можно скорее добираться до докторской помощи.

СТОЛБНЯК

Тяжелая инфекционная болезнь вследствие заражения раны особыми бациллами, которые живут главным образом в песке и в садовой свежеунавоженной земле.

Лечить болезнь дома можно только в самом крайнем случае; нужно больного поместить в больницу, так как требуется очень сложный уход за больным знающего лица.

Спасения от острого заболевания столбняком нет, больной три-четыре дня невыразимо страдает от судорог, удушья и высокой температуры, которая перед смертью доходит до 44°С.

При хроническом заболевании температура остается почти все время нормальной, но больной с трудом глотает пищу, а при жевании испытывает судорожные сокращения в жевательных мышцах. При правильном течении и очень тщательном уходе возможно иногда выздоровление через 8—10 недель.

Так как зараза входит через ранку, то надо всегда тщательно дезинфицировать после работы с землею и песком все ранки на руках и ногах. Также надо следить за детьми после игры в песке и также обмывать у них и прижигать все ранки и царапины на руках и ногах.

Н а р о д н о е с р е д с т в о: *Для облегчения вообще судорог и их предупреждения давать больному три раза в день настой на молоке травы «Гусиные лапки» (Potentilla anserin). Для настоя брать одну щепотку сухой травы на стакан молока и пить его таким горячим, чтобы только можно было его глотать.*

ВОСПАЛЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ РТА

При этой болезни поражаются главным образом десны, края языка, внутренняя поверхность щек, воспаленные места краснеют, припухают, во рту сухость. Иногда обычный стоматит переходит в язвенный, при котором прежде всего поражаются кровоточащими язвами десны у нижних резцов, затем процесс идет глубже, зубы начинают шататься и часто выпадают. Нередко у такого больного исходит изо рта отвратительный гнилостный запах.

Причиной заболевания может явиться плохо подогнанная вставная челюсть, какая-нибудь внутренняя болезнь, вроде тропической «Спру», наконец, врожденная слабость слизистой оболочки рта, плохо переносящей сладкие, кислые и острые кушанья.

Самое простое средство — это полоскать рот 1—3% раствором бертолетовой соли, но ее теперь, кажется, нигде в аптеках без рецепта доктора не продают (Kalium chloricum).

За неимением бертолетки надо полоскать рот хоть бы раствором перекиси водорода (чайную ложку на стакан воды), а язвочки прижигать ляписом (Argentum nitr.). Если нельзя достать ляписа, то можно сделать самому такое хорошее средство д-ра Эдера.

Взять две части сухой мяты (Mentha piperita)
Две части сухой ромашки (Kemille)
Две части паприки (Paprica)

Все это сложить в банку, залить спиртом, закрыть крышкой и оставить на 2—3 недели настаиваться. Потом профильтровать и прибавить кристалл ментола или 2—3 капли мятного масла. Эту жидкость держать в пузырьке очень крепко закупоренном, чтобы не выдыхалась. Когда будет надо, то помочить в жидкости палец и провести им по больному месту. Будет сразу очень сильно жечь, но опухоль и язвочки быстро заживают, боль проходит.

Домашнее средство: оно хорошо при появлении во рту всяких мелких ранок. Надо налить в чашку такой горячей воды, чтобы только не обжечься, и такой водой по несколько раз в день полоскать рот. Средство много раз проверенное.

При рыхлости десен и их кровоточивости хорошо полоскать рот настоем на водке цветов розы. Эти явления часто указывают на тяжелое внутреннее заболевание. Полезно пить 4% раствор буры.

ТУБЕРКУЛЕЗ

Это очень тяжелая наследственная болезнь, причем наследственность выражается в самых различных видах и часто поражает свои жертвы через поколения.

До последнего времени туберкулез считался неизлечимой болезнью, но теперь применением новых лекарств — пенициллина и стрептомицина — удается достигать полного излечения или по крайней мере заметного улучшения. Пенициллин — продукт, выделяемый плесенью, растущей главным образом на картофеле, и останавливающий рост кокков и микробов. Поэтому туберкулезным больным надо раньше всего обращаться за помощью к доктору для впрыскивания указанных лекарств. Для тех же больных, кои этого почему-либо сделать не могут, можно дать ряд советов, как поддержать свое здоровье, дабы оно не ухудшалось, а иногда даже и совершенно залечить болезнь на многие годы. Из нижеприводимых средств каждый может выбрать для себя наиболее подходящее в зависимости от условий жизни, работы и материальных средств.

1. Таким больным надо по возможности работать на свежем воздухе, поменьше курить и пить.

2. Усиленно питаться главным образом белковыми и жирными продуктами: мясо, печенка, желтки, молоко, масло, мозги, икра, разные каши и обязательно лук и чеснок. Соль необходима. Хорошо для поддержания сил немного коньяка при условии, если нет кровохарканья. Молока надо выпивать в сутки не менее двух бутылок парного, а если парного нет, то вареного температуры парного, но не холодного. В молоко полезно добавлять немного толченого древесного угля для дезинфекции кишечника. Пить молоко надо медленно, глотками, так как выпитое залпом вредно и ведет к газам.

3. Пить молоко с топленым медвежьим салом или собачьим — чайная ложка сала на стакан горячего молока (лишь бы сало разошлось).

4. Принимать такую смесь: двадцать лимонов выжать, процедить в стеклянную банку. Туда же положить десять самых свежих куриных яиц в скорлупе, завязать банку и поставить стоять на 12—14 дней, пока скорлупа совсем растворится, что будет хорошо видно через стекло. Тогда вмешать туда один фунт настоящего пчелиного меду и стакан коньяка, разлить по бутылкам и пить по рюмке перед едой два-три раза в день, предварительно взбалтывая смесь. Держать бутылки в темноте.

5. Очень полезно для туберкулезных железо, которое можно вводить в организм простым домашним способом: 5—10 железных (не стальных) чисто вымытых гвоздей воткнуть в сырое яблоко и пусть это яблоко полежит сутки, потом его съесть. В сутки надо съедать до трех яблок. Если яблок нет, то можно просто один большой гвоздь положить в стакан с водой на сутки и потом пить из этого стакана по три раза в сутки по столовой ложке, предварительно взбалтывая. Рот после того обязательно хорошо выполоскать, чтобы железо не портило зубов. Из этого стакана можно пить несколько дней, потом приготовить новый.

6. Пить вместо воды навар из овса и отрубей. Их надо варить час, потом хорошо отжать, процедить и пить такой густоты, какой понравится, по два стакана в день. Если есть натуральный мед, то хорошо прибавлять его по столовой ложке на стакан, проварив еще раз.

7. После каждой еды надо проглатывать один сырой желток с лимонным соком, последний очень помогает бороться с болезнью. Есть же надо таким больным часто, самое лучшее каждые два часа.

8. Пить чистый деготь: надо одну каплю (она очень крупная, тягучая) разделить на три частицы и в день проглатывать эти три доли в три приема, запивая чем-нибудь, например, очень полезным морковным соком или кофе, сваренном из поджаренного овса, ячменя, пшеницы и перемолотых. Но если этого нет, то можно запить чем-нибудь и другим.

9. Пить каждый день, по возможности натощак, стакан свежей бычьей крови (в крайности можно заменить бараньей или телячьей).

10. Смешать стакан сока редьки (особенно полезна черная редька), стакан сока красной свеклы, стакан сока моркови и стакан настоящего меда, слить смесь в бутылку и закопать на 13 дней в землю. Потом пить три раза в день перед едой по маленькой рюмке, предварительно взбалтывая.

11. Питаться главным образом мясом молодых (молочных) щенят во всяком виде — жареном, вареном — и для жаренья как всякого мяса, так и овощей потреблять главным образом топленое собачье сало. На Кавказе горцы только этим способом и вылечивают туберкулез.

12. Смешать один стакан свиного топленого сала, один стакан топленого бычьего (говяжьего) сала, один стакан бараньего сала и треть стакана топленого собачьего сала. Все вместе вскипятить и пить три раза в день по две столовых ложки в теплом виде. Или принимать эту смесь в холодном, застывшем виде, намазывая ее на хлеб, как масло. Можно для вкуса посолить немного, так как соль для туберкулезных необходима. По наблюдениям, от этого лечения легкие через месяц заливаются настолько жиром, что закупоривают все больные места. Помогает это средство даже в очень сильно развитой стадии болезни.

13. Чисто русское народное средство от туберкулеза: дают пить чистую мочу от здорового мальчика не старше восьми лет. Каждый день натощак по полстакана мочи. Обычно через 3—4 дня у больного начинает сильно идти мокрота, а кашель делается мягче и легче. Через два-три месяца замечается заметное улучшение во всем здоровье.

При ночных потах, которыми часто страдают туберкулезные, надо на ночь обтираться холодной водой, в которую прибавить несколько ложек уксуса или спирта. Также хорошо перед сном выпить стакан молока с чайной ложкой коньяка. Затем вообще от пота помогает пить отвар на молоке шалфея — одна чайная ложка сухой травы на стакан молока.

Когда у туберкулезного больного начинает «гореть» в груди (состояние очень тяжелое), то большое облег-

чение приносят ему свежие листья Белокопытника (Tussilago farfara), их кладут на грудь, меняя, чтобы всегда были свежие.

От кашля помогает пить горячий настой Исландского мха (Cetraria islandica). На настой брать чайную ложку на стакан воды.

Когда накапливается много мокроты и она отделяется с трудом, то помогает пить горячий настой Алтейного корня (Althaea officinalis).

При кровохарканьи давать экстракт маточных рожков (Extr. secalis cornuti fluid) по 15 капель в день. Также облегчает потребление холодных наваров из вяжущих фруктов — груш, ежевики, рябины, гранатов.

Если начнется вдруг сильное кровотечение, то надо дать больному полусидячее положение при высоких подушках, на сердце лед или холодную мокрую тряпку, следя, чтобы она не согревалась. К ногам приставить горячие бутылки или же крепко перетянуть плечи и бедра бинтами, чтобы кровь скоплялась в брюшных органах и конечностях, отчего легкие станут малокровными. Внутрь дать столовую ложку насыщенного раствора соли. Насыщенный раствор делается так: надо развести в стакане полную с верхом столовую ложку соли, хорошо очень размешать, пока соль уже не будет растворяться. Тогда оставить стакан спокойно стоять, пока вся муть осядет, и сверху окажется чистая, как вода, жидкость. Это и будет насыщенный раствор. Сняв осторожно сверху нечто вроде пленки, слить настой в другую посуду и держать всегда наготове при таких серьезных больных.

В случае появления у туберкулезного поноса самое лучшее достать в аптеке порошки танальбина (Tanalbinum) и давать два раза в день по 0,5.

В случае запоров давать пить сыворотку, до двух стаканов в день. Сыворотка сама по себе очень полезна.

ТРИХИНОЗ

Болезнь, которую очень легко спутать с холерой или брюшным тифом. Поэтому крайне важно знать наиболее характерные признаки этой болезни, чтобы успеть вовремя захватить ее.

Трихиноз развивается вследствие заражения человека трихинами — особой круглой глистой через потребление мяса больной свиньи. Трихины погибают при температуре в 90°С, следовательно, при обычной варке или жареньи они остаются живыми. Кроме того, трихины залегают глубоко в толще мяса около костей и часто еще окружены известковыми отложениями, поэтому пузырек трихины вообще с трудом уничтожается.

Признаки болезни: спустя короткое время после еды такого зараженного мяса появляется тошнота, рвота, понос с коликами и чувство большой мышечной слабости. В конце первой недели болезни начинают отекать веки, затем все лицо, температура подымается до 40° и выше. Болезненное припухание мышц, особенно сгибательных, боль в глазах, удушье, одышка, нередко еще сыпь вроде крапивницы с зудом кожи, невралгические боли, часто белок в моче.

При обнаружении первых признаков болезни надо сейчас же обратиться к врачу, так как лечение болезни очень сложное и требует применения тех средств и лекарств, которые возможны лишь для доктора. Лечить больного домашними средствами да еще лицу неопытному — это наверняка затянуть болезнь и довести больного до могилы.

ТИФ БРЮШНОЙ

От заражения до заболевания этим тифом проходит обычно одна или две недели. В это время больной чувствует лишь небольшую усталость, но остается на ногах. Затем температура вдруг резко подымается, начинается мучительная головная боль, лицо делается равнодушным, сонливым и как бы отекшим ко рту (очень характерные признаки). Кашля и насморка нет. Живот вздут, в области слепой кишки ощущается боль, селезенка увеличивается, появляется светло-желтый понос, иногда на животе показываются красноватые пятна, как от укуса блох. Это первая неделя явной болезни.

Во вторую неделю явной болезни головная боль исчезает, но температура продолжает повышаться лестницей.

Третья неделя самая тяжелая: температура в эту неделю держится все время одинаковая — по утрам 38—40°, а к вечеру до 41°. Больной худеет, слабеет, пульс падает.

Четвертая неделя. В эту неделю обычно решается участь больного: если температура начинает падать, больной чаще засыпает спокойно, то это указывает, что приходит выздоровление. Если же температура не падает, бред усиливается, пульс слабеет, появляется липкий пот, то это грозит смертью.

Таким образом, брюшной тиф тянется шесть недель: одна неделя в скрытом состоянии, четыре недели явной болезни и еще одну неделю больной должен быть очень осторожный с едой, а также в отношении простуды, движений и проч.

Распознать брюшной тиф самому очень легко: во-первых, он начинается мучительной головной болью (как при оспе), во-вторых, при нем наблюдается несоответствие между температурой и пульсом, т. е. последний отстает от температуры. Так, при температуре в 40° пульс должен давать 120—130 ударов, а при тифе он дает лишь 90—100 ударов. В-третьих, поднятие температуры при брюшном тифе происходит очень правильно и показательно, а именно: первые десять дней она систематически повышается в виде лестницы, т. е. каждый день максимум и минимум бывает несколько выше предыдущего дня; затем неделю температура изо дня в день остается на одной и той же высоте (т. е. максимум и минимум), а затем начинает понижаться так же лестницей.

Самое опасное при брюшном тифе — это кишечные кровоизлияния, которые указывают на ранение кровеносных сосудов в кишках. Когда кровотечение небольшое, то оно может само зарубцеваться, если только в пищу не попадает чего-либо грубого. Но когда появится крови много, то это показывает на вскрытие тифозной язвы в брюшную полость, что ведет к смерти. Это прободение бывает легче всего на 3—4-й неделе заболевания. При первом появлении даже небольшого кровоизлияния надо сейчас же вызвать доктора, а пока положить больному на живот нетяжелый пузырь со льдом, и если есть в доме настойка опия, то дать ему 3—4 капли с водой.

Вот почему при брюшном тифе надо быть очень осторожным с едой и самое лучшее все шесть недель (вернее пять, так как первую скрытую не считать) ничего больному не давать, кроме жидкой пищи: молоко, бульон, кофе, слизистые супы, кисели и проч. Мясные же соки давать лучше с шестой недели, когда можно быть уверенным, что никаких осложнений, а тем более прободения в кишках, не будет. Вино для подкрепления сил тоже можно давать, но всего понемногу, лучше чаще, чем сразу перегружать желудок. После тифа, при начавшемся выздоровлении, больные испытывают всегда волчий аппетит, не считаясь ни с чем, поэтому за ними в эти недели надо очень зорко следить, чтобы сам больной не соблазнился стащить и покушать того, чего ему еще нельзя.

Затем надо при тифе обращать внимание на следующее: надо больному предоставить возможный покой и тишину и затемнять в комнате свет, так как свет губительно отражается на глазах таких больных. По этой же причине ни в коем случае не разрешать больному читать ранее шести недель, так как это может потом отразиться на глазах на всю его жизнь.

Самого больного время от времени надо очень осторожно поворачивать с боку на бок, не давая лежать все время на спине во избежание застоя легких.

Волосы больному в предупреждение сильного выпадения надо сбрить минимум два раза в самом начале болезни, пока корни волос еще не перегорели от сильного жара.

Из лекарств при этой болезни ничего давать не надо, особенно жаропонижающего. Но если будет замечено слишком большое учащение пульса, то положить ненадолго пузырь со льдом на сердце, а при очень слабом сердце дать 10—15 эфирно-валериановых капель на воде.

Зараза этого тифа переносится главным образом через экскременты больного. Во время болезни надо почаще обтирать рот раствором борной кислоты, тоже — сильно обложенный язык.

ТИФ СЫПНОЙ

Распространяется главным образом в местах с большой скученностью, причем зараза разносится преимущественно не через соприкосновение с больным, а через укусы платяных вшей и блох. Скрытый период до десяти дней.

Начинается болезнь обыкновенно потрясающим ознобом, но иногда предвестником заболевания является сильная головная боль, боли в суставах и тошнота с потерей аппетита. Температура во все время болезни держится очень высокая — утром 39—40°, а вечером 40—41°. На шестой день появляются на груди, животе, руках и ногах розовые, красные пятнышки, похожие на укусы блох, но без красной точки в середине. Состояние больного апатичное, но ночью иногда бывает буйное. Язык сильно обложен, изо рта исходит дурной запах, большая жажда. Кризис обычно на 14—17 день, после чего больной начинает поправляться или появляются различные осложнения, в результате которых нередко наступает смерть.

Особого леченья сыпной тиф не требует, можно лишь до кризиса давать по вечерам хину по 0,2, но надо следить за сердцем и поддерживать силы больного, давая хотя легкую, но питательную пищу, тем более, что при сыпном тифе никакой особенной диеты не требуется (не так, как при брюшном). Пить может сколько угодно, особенно хорошо давать ему навары из ячменя и овса, но только давать их не в теплом виде; они очень хорошо поддерживают силы больного.

Если больной будет страдать от бессонницы, то можно давать ему бром, но ни в коем случае нельзя давать хлорала и сульфонала.

При больших болях в ногах помогает опускать ноги больного в очень теплую воду. Бывают осложнения: нефрит, воспаление легких и воспаление среднего уха.

Не надо забывать время от времени осторожно поворачивать больного на другой бок, не давая ему все время лежать на спине во избежание застоя в легких и пролежней, а также чаще полоскать рот дезинфицирующим раствором.

ТИФ ВОЗВРАТНЫЙ

Разносится тоже главным образом укусами платяных вшей и блох.

Начало болезни очень сходно с сыпным тифом, но еще присоединяются боли в крестце и икрах. Затем сильно распухает селезенка, бывали случаи, что от такого распухания селезенка разрывалась, вызывая смерть больного. Кашля и насморка нет. С третьего дня болезни появляется чувство тяжести и боли в верхней части живота. Так тянется семь дней. К вечеру седьмого дня больной крепко засыпает и потом вдруг просыпается весь мокрый от пота, температура после 40—41° показывает 35. Самочувствие хорошее, ничего не болит. А ровно через неделю приступ повторяется с прежней силой и тянется на этот раз пять дней, оканчиваясь так же, как первый раз. Эти внезапные падения температуры очень вредно отзываются на сердце.

За первыми двумя определенными приступами могут последовать еще несколько, иногда до семнадцати, с неравными промежутками. При этом при многократных приступах больной обычно умирает от истощения. У беременных же женщин возвратный тиф обычно влечет выкидыш.

Самые опасные последствия возвратного тифа — это нагноение ребер и осложнение с ногами, что требует иногда ампутации конечностей и удаления ребер. Чтобы предостеречь ноги от заболевания, надо почаще растирать их суконкой, а также иметь всегда наготове ведро с горячей водой, куда и ставить ноги больного всякий раз, когда у него начинаются боли в конечностях.

Внутрь хорошо давать каломель два раза в день по порошку такого состава:

Каломель (Calomel)	0,06
Молочный сахар (Sacchari lactici)	0,3

Для растирания ног и вообще мест, где чувствуется особая боль, брать хлороформовую мазь:

Хлороформ (Chloroformi)	4,0
Беленое масло (Ol. Hyoscyami.)	30,0

Самое радикальное средство против возвратного тифа — это вливание сальварсана, для чего надо пригласить доктора.

УШИ
и их наиболее частые заболевания

Колотье

Бывает обычно от простуды. Надо положить в ухо ватку, смоченную теплым растительным маслом, например: деревянным, миндальным, ореховым и проч. Или впустить в ухо две-три теплые капли такого раствора: одна часть чистой карболовой кислоты на десять частей глицерина, сверху заложить ваткой. Если ничего этого под рукой нет, то помогают также, хотя слабее, капли мяты или полыни на ватке в теплом виде.

Впускать камфорное масло можно лишь при условии, чтобы никуда на свежий воздух или на сквозняки не выходить, так как при камфоре очень легко захватить еще большую простуду уха.

Кровоизлияние из уха

Случается от сильного удара. Надо сейчас же закрыть ухо тампоном из ваты, смоченным в растворе борной кислоты (одна чайная ложка на стакан воды), завязать ухо, уложить больного в постель, на больную сторону и на голову положить пузырь со льдом или холодную примочку. Обязательно вызвать доктора.

Нервная ушная боль

Выражается в припадках рвущей, буравящей боли в глубине уха, каковая может продолжаться по нескольку часов. Причина — заболевание нервов от больных зубов или от гортани. Помогает принятие два-три раза в день порошка фенацетина или пирамидона, даже хины по 0,3—0,5.

Сера в ушах

Ушная сера служит для смазки и защиты против проникновения в ухо насекомых. Когда по той или иной причине серы скопляется в ухе более чем нужно, то получается пробка, вызывающая в ухе звон, шум, глухоту и проч. Надо влить в ухо несколько капель [illegible]

нибудь растительного теплого масла, полежать немного, чтобы масло глубже вошло в ухо, а часа через три проспринцевать ухо из резинового баллона или даже из чайника теплым раствором ромашки или соды. Спринцевать надо долго, по 10—20 минут, пока пробка выйдет, часто по частям. Если выйдет не вся, то снова впустить капли и оставить до следующего дня, когда опять проспринцевать. Можно еще размягчить серу повторным спринцеванием раствором соды.

Течь из уха

Бывает большею частью от золотухи или после скарлатины. Надо ухо спринцевать теплой ромашкой — чайную ложку сухой травы на стакан воды, настоять, процедить, спринцевать. Но если течь упорная, то надо обратиться к доктору, так как воспалительный процесс может перейти на надкостницу и угрожать воспалением мозговых оболочек. Двадцать пять процентов воспаления мозга у детей бывает именно от уха.

При золотушной течи нельзя ее запускать, а обязательно лечить, так как очень часто после ушей заболевают и загнивают глаза.

Нарыв в ухе

Получается почти всегда от простуды. Начинается внезапной жестокой болью в ухе, боль рвущая, пульсирующая, стучащая, распространяется на всю сторону головы, зубы и особенно усиливается ночью. Движение челюстей так болезненно, что больной отказывается от пищи. Через 8—12 дней образуется нарыв, лопается и из него выходит гной, наступает выздоровление.

При нарыве в ухе надо обратиться к врачу, так как заболевание это очень серьезно и лечить самим рискованно. Надо только помнить, что если есть подозрение на нарыв, то спринцевать ухо нельзя, вообще нельзя применять для леченья воду. Затем спать больной должен на той стороне, где нарыв, чтобы предупредить проникновение гноя из вскрывшегося нарыва в глубину уха.

По выздоровлению не надо забывать еще некоторое время смазывать ухо борным вазелином от зуда и не

пить спиртных напитков, так как приливы к голове от них могут влиять на возвращение болезни.

Народные средства при нарыве в ухе: каждый день съедать по полчайной ложки порошка горючей серы в каше, молоке и проч. Затем в ухо впускают сок из печеной луковицы с льняным маслом. Делают это так: надо в сырой луковице вырезать небольшую ямку и в нее влить немного льняного масла. Потом луковицу спечь в духовке и сок выдавить в ухо. Это же средство хорошо при глухоте от неизвестной причины.

Тугость уха и полная глухота

Причины: простуда, нервное потрясение, золотуха, дифтерит и скарлатина, старость, повреждение уха и проч. Лучше всего обратиться к врачу, а при полной глухоте хорошо помогают специальные ушные приборы, также пропускание через нос сильно нагретой жидкости, что может сделать лишь доктор.

Народные средства при шуме в ушах и ухудшении слуха:

Пить очень горячий навар травы «Хмелек» (Trifolium agrarum) по чашке в день и вливать в ухо по 7—8 капель теплого миндального масла так: один день вливать масло в левое ухо, а на другой день в правое, потом опять в левое, — словом, попеременно.

Инородные тела в ухе

(См. спец. отдел «Помощь в несчастных случаях»).

УСТАЛОСТЬ И ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ

Переутомление есть высшая форма усталости, когда организм уже так отравлен продуктами распада, что физические и умственные силы, а также нервы выходят из повиновения человека.

Помочь от усталости могут такие меры:

1. Дать отдых от той работы, которая явилась причиной усталости.

2. Принять теплую ванну, а если усталость сказывается главным образом на ногах, то достаточно опус-

тить в горячую воду лишь ноги по щиколотки минут на десять; если этого нельзя почему-либо сделать, то надо хоть посидеть немного так, чтобы ноги были выше таза.

3. Выпить чашку чаю с молоком и ложкой меду или стакан настоя перечной мяты.

4. Выпить с полстакана чистого виноградного сока, но только не сразу, а по две столовых ложки каждые два часа.

5. Съесть несколько кусков обыкновенной селедки, что особенно помогает при умственной усталости.

6. Когда усталость сказывается главным образом на спинном хребте (он слабеет и ноет), то помогает принять 2 раза в день порошок аспирина по 0,3 и сделать массаж. Хребет же стараться держать прямо, не горбясь.

Помочь при переутомлении очень трудно, а иногда даже невозможно, так как при нем исчезают те запасные силы, которые дают возможность организму восстановить его нормальную работу.

Раньше всего при переутомлении требуется продолжительный отдых (иногда месяцами) для всего организма или отдельного переутомленного органа, например: ног, рук и проч. (Конечности при переутомлении становятся такими слабыми, что, например, рука не имеет сил, чтобы поднять чашку с водой). Затем нужна укрепляющая пища, нередко применение радиоволн и проч. И все-таки бывают тяжелые последствия, особенно при мозговом переутомлении, когда больного постигает удар или сумасшествие.

Поэтому для предупреждения переутомления надо правильно чередовать всякую работу с отдыхом, помня хорошую русскую пословицу: «Мешай дело с бездельем, дольше с ума не сойдешь». Затем применять следующие средства:

1. Ежедневно обтираться холодной водой, главным образом утром при вставании.

2. Для людей умственной работы обязательна перед сном ножная до щиколотки горячая ванна в 42°С на десять минут для отвлечения крови от головы.

3. Время от времени принимать в течение двух-трех недель по столовой ложке водный раствор Calc. glycerinophosphoricum по 0,2 по нескольку раз в день.

Это особенно для лиц умственной работы. Также впрыскивать витамин В.

4. Очень полезно раз в год пройти курс лечения каким-нибудь печеночным препаратом, как «Камполон» (уколы в ягодицу).

5. Потреблять больше той пищи, где имеется много кальция, необходимого для работы всех наших желез: сырых овощей, фруктов, молока, желтков, сыворотки. А для людей, занятых главным образом умственной работой, — грецкие и китайские орехи, миндаль, чечевицу, горох, рыбу, особенно щуку, т. е. все то, где имеется фосфор, необходимый для работы мозга.

Народные средства

1. Один месяц в году ежедневно, изо дня в день, съедать три дольки чесноку — сырого или вареного. Если кто сможет, то пройти такой курс два раза в год.

2. Съедать время от времени по 8—10 штук в день можжевеловых ягод, но не часто.

3. Раза три в неделю выпивать по стакану воды, в которой варился картофель с шелухой (пить холодную воду вкуснее). Особенно полезно, если пить воду из-под не совсем доваренного картофеля (сыроватого). В шелухе много витаминов А, Е, С. Средство это главным образом помогает при физическом переутомлении.

Домашнее средство при всякой усталости (также при расстройстве нервов) надо разболтать в стакане теплого, почти горячего, молока сырой желток, положить немного сахару и выпить не спеша. Можно сделать это 2—3 раза в день.

УРЕМИЯ

Это — засорение крови составными частями мочи, вследствие чего отравляется весь организм.

Болезнь начинается прекращением мочевыделения, головной болью, затем появляется тошнота, расстройство нервной системы, ослабление зрения, понос, рвота, судороги, спячка и смерть. Если все эти явления развиваются быстро, чуть ли не сразу, болезнь, так сказать, развивается молниеносно, то никакие средства больного уже не спасут. Но при медленном течении болезни еще можно спасти больного.

Как только уремия обозначилась, надо немедленно вызвать врача, так как понадобится вливание или кровопускание и проч., что может делать только врач. Но если врача нельзя быстро или вообще вызвать, то надо самим принимать меры, не теряя времени, так как при этом заболевании каждая минута дорога. Надо посадить раньше всего больного в горячую ванну с температурой воды 42°С. После ванны поставить клизму из воды с солью или уксусом, но только не эссенцией. Когда желудок подействовал, дать еще слабительное, например, столовую ложку глауберовой соли или настой александрийского листа (или стручков). Внутрь же давать как можно больше пить воды или сыворотки. Очень помогают щелочные воды. На голову класть лед. При тошноте тоже давать глотать лед.

Очень хорошо применять завертывание в мокрую простыню: надо расстелить на кровати теплое одеяло, на него положить смоченную в холодной воде и выжатую простыню, а на нее больного, и хорошо обернуть его ею. Затем закутать в одеяло и сверху еще побольше теплого, особенно ноги. Если еще не поздно, то это спасает больного, он быстро согревается, судороги прекращаются и он засыпает на несколько часов. Будить не надо. Если через несколько часов судороги снова появятся, то обертывание надо повторить.

Когда уремия принимает хроническую форму, то пока больной совсем не поправится, надо ему два раза в день давать аспирин по 0,5 и два раза в неделю установить «сахарные» дни. Это значит в эти дни давать больному по три литра сахарной воды в виде лимонада, сладкого чая, а в остальные дни меньше мяса и соли.

УКУСЫ ЗМЕЙ И РАЗНЫХ НАСЕКОМЫХ

Самое опасное время для змеиных укусов — это весна: змеи в это время паруются и чрезвычайно злы. Узнать, какая змея укусила — ядовитая или неядовитая — очень легко: рана от укуса неядовитой змеи одна зубчатая, а от ядовитой змеи их получается две круглые.

От укуса ядовитой змеи вокруг ранок быстро появляется опухоль, сильная боль, температура высоко по-

дымается. Надо скорее вытянуть из ранки яд с помощью банок, а если банки нет, то хотя бы нагреть над огнем пустой пузырек и приложить его к ранке (но не обжечь). Затем прижечь рану раскаленным гвоздем, что сделать так: укушенное место обложить мокрой тряпкой, защитив ею здоровое тело, а середину прижечь. Если под рукой нет ни банки, ни гвоздя (или вообще подходящего куска железа), а есть марганец, то сделать так: положить в каждую ранку кристалл марганца, капнуть на него каплю воды, а кругом ранок потыкать тело иголочкой, чтобы растворившийся марганец получше вошел в тело. Это часто спасает от худого конца.

В частности, от укуса гадюки надо кроме общих мер еще вызвать всякими способами обильный пот.

При укусе гремучей змеи помогает принятие внутрь большого количества алкоголя, а также примочки из него.

Для уменьшения боли от укусов змеи, а также всяких насекомых надо укушенное место подержать над паром.

Народные средства

1. От укусов змей применяют семена конопли: их можно привязывать, но оно действует слабее.

2. Есть трава Вероника, иначе называемая Змеиная голова, Змеиная трава (Veronica latifolia). Эту траву в сухом или свежем виде надо распарить и привязать к ранке. Также можно пить из нее отвар на воде.

Пчелы, осы, шершни

От укусов насекомых хороши такие средства:

1. Намочить в соке чеснока тряпку или вату и прикладывать. Чеснок быстро унимает боль и предупреждает опухоль.

2. Также действует моча, в которой надо намочить тряпку.

3. Помогает прикладывание мокрой земли, но действие слабее.

(Надо помнить, что при укусе упомянутых насекомых надо раньше всего вытащить из ранки оставленное ими жало, а потом уже лечить).

4. Помогает еще прикладывание: а) тряпки, смоченной в синьке; б) листьев петрушки; в) нашатырного спирта на ватке.

Если от укуса появилась опухоль и даже нагноение, то класть согревающий компресс из спирта или водки или ватку, смоченную в карболовом масле. Нагноение получается обычно только в том случае, если жало не будет удалено из ранки.

Мухи, комары, мошки, оводы, лесные клещи, клопы

Средство, которое отгоняет всех этих насекомых, предупреждая их укусы, — это рыбий жир. Им надо намазать лицо, шею, руки, ноги, вообще открытые места.

Скорпионы

Укус их, особенно старых экземпляров, дает нередко рвоту, понос, высокую температуру, слабость. Средства такие

1. Примачивать рану настоем скорпиона на деревянном масле (за неимением деревянного можно на каком-либо другом растительном масле, но лучше всего именно на деревянном). Если нет готового настоя, то поймать живого скорпиона, растереть его с деревянным маслом и эту кашицу втирать в ранку

2. Наломать головки от простых спичек (так называемых серных), заварить их кипятком, дать постоять и из этого настоя делать примочки. Это средство хорошо и при укусе тарантула.

Народное средство: раздавить над ранкой от укуса скорпиона живого клопа так, чтобы кровь из него попала в ранку. Боль, опухоль, краснота моментально проходят. Проверено много раз.

Пауки, тарантулы, каракурты

Надо перевязать укушенное место выше укуса, рану высосать, если только во рту и на губах у себя нет ранок. В противном случае высосать при помощи банки или пузырька. Ранку прижечь раскаленным гвоздем, как при укусе змеи, или же ляписом, серной кислотой, потом класть дезинфицирующие примочки. Самые опасные укусы — это укусы каракурта.

Ядовитая «Абрикосовая мошка»

Эти мошки водятся главным образом там, где растут абрикосовые деревья. Поэтому народ так и называет их «Абрикосовыми мошками». После укуса их больное место начинает сильно и беспрерывно чесаться, появляется маленький прыщик, который слегка загнаивается, не переставая чесаться. От почесывания постепенно он увеличивается, зуд усиливается, никакие компрессы и прижигания ляписом уже не помогают, начинается заражение крови, нужна операция. Главное — нельзя чесать, а самое лучшее сейчас же, как будет замечен укус и явится желание чесать — намазать йодом и потом класть согревающий компресс с каким-нибудь дезинфицирующим средством.

Песочный клещ

Надо укус расцарапать и смазывать его утром и вечером йодом в течение трех дней. Иначе место укуса вздуется, как яйцо, и может начаться нагноение.

Гусеницы

Особенно ядовиты те, которые живут на ветках ежевики. Место, где проползает гусеница, долго чешется, горит, появляются раны. Надо смазать чистым скипидаром.

УКОЛЫ ЯДОВИТЫХ РАСТЕНИЙ

Надо соду немного смочить водой, сделать из нее лепешку, наложить на больное место, обвязать сырой тряпкой и менять лепешку через 3—4 час. Очень облегчает боль и зуд.

Средство это также помогает от укуса насекомых.

Ядовитый плющ

Если прикоснуться к этому плющу, то вскакивает пузырь, который сильно чешется и вызывает еще сыпь. Надо несколько раз обмывать пораженное место густо-мыльной водой, иначе при расчесывании получаются раны и потом будет не так легко их заживить.

Этот плющ часто переплетается с ветками ежевики, где тоже много ядовитых гусениц. Наблюдаются они главным образом на восточном побережье Северной Америки.

Так как клопы разносят тиф, то с ними необходимо бороться. Для этого есть простое средство: надо настоять на керосине цветы настоящей ромашки (Matricaria chamomilla) и настоем этим смазывать кровать и вообще те места, где завелись клопы.

Другое простое средство от клопов: развести в воде квасцы до насыщения и намазать места, где есть клопы. От стягивающего действия квасцов пропадают не только сами паразиты, но лопаются и их яички.

УДАР

Удар — это разрыв кровеносного сосуда и излияние крови в мозговую ткань. Иногда случается еще от закупорки мозгового сосуда.

При ударе надо сейчас же позвать доктора. Если же приходится самим подавать помощь больному, то надо принимать такие меры: надо больного раздеть, уложить в постель так, чтобы голова была повыше, на голову положить пузырь со льдом, к ногам приставить горчичники. Если горчицы в доме нет (сухой горчицы), то посадить больного в полусидячее положение на кровать, на голову лед, а ноги опустить в ведро с очень горячей водой, но чтобы не обжечь.

Когда больной придет в себя, надо поставить ему клизму с солью или уксусом (не эссенцией), а когда желудок подействует – дать ему еще слабительное – настоенный александрийский лист или его стручки или столовую ложку глауберовой соли.

Если окажется, что больной после удара получил паралич одной стороны — руки, ноги, языка и проч., то надо класть пузырь со льдом не на ту сторону, которая парализована, а на другую, и класть лед все время, пока голова у больного будет болеть, иначе кровоизлияние может повториться. Когда голова перестанет болеть, то надо парализованные части растирать летучей мазью (одна часть спирта на две части какого-нибудь растительного масла). Хорошо еще растирать эфиром.

но не близко к огню, чтобы эфир не вспыхнул. Если вечером хорошо растереть эфиром, то на другой день утром смазать растертые части вазелином, а вечером опять эфиром.

Если после удара больной и поправляется, то ему надо быть в дальнейшем очень осторожным, в особенности в отношении умственных занятий. Ему нельзя ничего спиртного, ничего жирного, по возможности никакого даже мяса и сахара

Народное средство: при ударе прокалывают вены на обеих руках при сгибе локтя и выпускают черную кровь, пока не пойдет кровь светлая. Если она пойдет, то опасность для больного немедленной смерти проходит.

ФИМОЗ

Врожденный недостаток — сужение отверстия крайней плоти у мальчиков, вследствие чего она не может быть завернута за головку члена. Новорожденные мочатся из-за этого вбок

Как только будет замечено такое явление, надо показать ребенка доктору для необходимой операции. Если она не будет сделана в самом раннем возрасте, то потом это грозит надрывами гнойниками, заражением, так как невозможно будет удалить скопляющуюся в мешке крайней плоти жировую смазку. В более позднем возрасте этот недостаток препятствует половым отправлениям и грозит раком крайней плоти. Еврейская обрядовая операция обрезания как раз и устраняет возможность фимоза с его последствиями.

Операция в маленьком возрасте особых болей и опасности не доставляет.

ФИСТУЛА

Это — отверстие или ход, посредством которого та или другая полость тела или органа сообщается с наружным миром или с другими тканями, с которыми обыкновенно не находится в прямом сообщении.

Как только будет замечено такое отверстие, надо сейчас же обратиться к врачу для детального обследо-

вания, так как эти фистулы обыкновенно указывают на какие-то воспалительные внутренние процессы с нагноением и чем раньше выяснить, тем лучше.

Лечение дома фистулы своими средствами обычно не достигает цели и может лишь затянуть болезнь.

ХОЛЕРА

Тяжелая заразная болезнь с поражением нервной системы. Зараза находится главным образом в испражнениях, рвоте, одежде больного, откуда переносится на землю, воду, продукты и пр.

Заболеваемости во время эпидемии способствуют потребление сырых фруктов и овощей, питье сырой воды, сырого молока, кваса и пр. Плохо вымытое и плохо прожаренное мясо и рыба, простуда ног и особенно живота, выход из дому на свежий воздух натощак, грязь в одежде, жилье, грязное тело, мухи, комары, клопы и другие насекомые, разносящие вообще всякую заразу.

При появлении эпидемии надо сделать себе антихолерную прививку, а затем тщательно следить за желудком, так как при больном желудке, при небольшом, даже обычном поносе, очень легко заболеть холерой. Полезно в это время пить чай с красным вином или выпивать перед обедом рюмку водки.

В случае появления подозрительных признаков надо сейчас же вызвать врача или самому отправиться для консультации на холерный пункт, если таковой находится поблизости.

Надо различать три степени заболевания, вызываемого одним и тем же холерным вибрионом: холерный понос, холерина и холера.

1. Холерный понос. Начинается обычно ночью, человек от него вдруг сразу слабеет, моча идет темного цвета, ее очень мало и с болью в мочевом канале. Так — один-три дня. Потом аппетит пропадает, язык обложен, пульс учащен, сильная жажда, но температура остается нормальной. Если сейчас же оказать помощь, то понос прекращается, и больной выздоравливает. Если же больного долго оставлять без помощи, то заболевание переходит в следующую стадию — холерину.

2. Холерина. При ней уже начинаются рвоты, сначала содержанием желудка, потом желчью и, наконец, бесцветными массами. Конечности холодеют, появляются судороги в ногах. Так может тянуться несколько дней, то улучшаясь, то ухудшаясь. И все-таки, если оказать должную помощь, то многие выздоравливают.

Но старики и люди истощенные обыкновенно от холерины умирают.

3. Холера. При ней понос, рвота и все другие явления начинаются сразу без подготовки. Стул доходит до 30-ти и более раз в сутки и имеет вид рисового отвара. Рвота по 30—40 раз в сутки. Неутолимая жажда. Температура до 40° и выше, но снаружи тело остается холодным и покрыто клейким потом. Выдыхаемый воздух поражает своим холодом. Моча совсем не идет, страшные, мучительные судороги, пульс почти не ощущается. Смерть обычно наступает в первые или вторые сутки, а в случаях молниеносных человек умирает моментально без поноса и других явлений. Если болезнь захватить сразу и принять все необходимые меры, то больного еще можно спасти.

У женщин холера обычно вызывает маточные кровотечения, у беременных — выкидыш, а родильницы, захваченные холерой, умирают.

Если нет поблизости пункта, куда можно было бы отвезти больного, и нет надежды на скорое прибытие доктора, то, не теряя времени, самим принять такие меры:

Раньше всего дать больному два порошка каломеля по 0,3 через два часа один после другого. Затем еще два порошка по 0,1 через три часа каждый. Если нет каломеля, то дать один раз полторы столовых ложки касторки, хотя она действует хуже каломеля. Затем сейчас же после первого порошка каломеля посадить больного в горячую ванну до 40°С, минут на двадцать, а если будут сильные судороги, то пусть сидит в ванне дольше, до облегчения. После ванны уложить в постель, обложить кругом бутылками с горячей водой и укутать теплыми одеялами, чтобы вызвать потение. На живот положить согревающий компресс из водки или припарку из отрубей или из вареной с шелухой и размятой картошки

Внутрь хорошо давать русские холерные капли доктора Боткина по 5—20 капель через 2—3 часа, эти капли незаменимы при холере. Если нет этих капель, то можно давать капли русского доктора Иноземцева по 15 капель или хотя бы обычные эфирно-валериановые капли по 15—30 капель. Словом, давать, что подходит и что есть в доме или можно достать, лишь бы скорее оказать помощь и парализовать развитие болезни. В крайнем случае можно дать выпить несколько раз по полстакана слабого (розового цвета) раствора марганца. Если в доме есть камфорный спирт, то можно давать и его по 8 капель на сахаре каждые 10 минут, особенно когда больной начинает холодеть. После пяти-шести приемов лекарства больному дать для подкрепления сил чашку горячего, крепкого, но не кипяченого, а лишь настоящего кофе, причем дать выпить не сразу, а понемногу. Если нет кофе, то дать чаю, тоже крепкого и горячего с ромом или коньяком. Вообще давать как можно больше пить.

В промежутках делать больному глубокие клизмы (раза 3—4 в сутки) из воды и очищенной соляной кислоты, которой на стакан воды брать 30 капель. Если нет соляной кислоты, то класть танин из расчета одна чайная ложка танина на четыре стакана воды (2% раствор). Клизмы делать теплые, до 40°С.

При небольших судорогах можно растирать камфорным спиртом или настойкой спирта на стручковом перце, а при больших — прибавлять в ванну горчицы.

Хорошо для подкрепления сил давать еще красное вино, так как в нем много танина, останавливающего размножение холерных вибрионов. При упорной рвоте помогает принятие тинктуры йода 4—5 капель на воде и глотание льда. (Сколько капель берется йода, столько же надо брать столовых ложек воды).

Когда больного перестанет рвать, прекратятся судороги и он начнет поправляться, то первое время лучше ничего ему не давать есть, а потом лишь молоко, манную кашу, кисель, протертые супы, к обычной же пище переходить не раньше десяти дней.

Состав русских холерных капель доктора Боткина такой:

Тинктура Опиума (Tinct. opii simpl.)	5.0
Тинктура Стрихнина (Tinct. Nuc. vomicae)	1.0

Тинктура Валерианы (Tinct. valer aeth.) 10,0
Мятное масло (Ol. Menth. pip. gtt.) 3 капли

Народные средства:

1. Есть растение «Дикий цикорий», иначе называемое «Петровы батоги» (Cichorium intybus). Это растение имеет курчавые листья и в молодом возрасте потребляется как салат, его все знают. Так вот, в середине лета, когда этот цикорий в цвету, надо срезать его до самого корня (он высотой выше аршина) с листьями и голубыми цветами, затем высушить в тени и хранить в сухом месте. Это — прекрасное средство не только от холеры, но вообще от всяких желудочных заболеваний: поносов, рези, спазм и проч. Его надо заваривать и пить как чай. На стакан кипятка брать чайную ложку сухой травы (ствол, листья и цветы, мелко изрубленные). Вкус горький. При заболевании надо сразу выпить не менее трех стаканов горячего навара, после чего больной скоро засыпает и просыпается в лучшем состоянии. Иногда этим и кончается болезнь.

2. Когда холерный больной уже начинает холодеть, к его ступням приставляют горячий самовар, от которого не бывает ожогов ввиду состояния больного. Если самовара нет, то приставляют что-нибудь очень горячее из металла, например утюг, чугун и проч., тоже обернув их тряпкой. Обычно больной от этого засыпает через несколько минут, дыхание его становится ровнее, на лице появляется пот. Просыпаясь, он чувствует жжение от горячего металла, что указывает на улучшение состояния.

3. Вместо чая больному дают молоко, сваренное с семенами укропа, или просто горячий настой на укропе, также дают настой мяты или настой ромашки и полыни в равных частях. Все, конечно, в горячем виде.

4. Дают пить каждые десять минут по глотку раствор березового угля: на 10 стаканов кипяченой воды растворяют столовую ложку с верхом угля, хорошо взбалтывают и дают пить. Можно прибавить в раствор коньяк, спирт или хотя бы водку.

5. Дают пить солод, который подавляет жизнедеятельность холерных вибрионов: 50 граммов (10 чайных ложек) сухого солода кипятят в одном литре (5 стаканов) воды, два раза хорошо процедить, даже профильт-

ровать, подсластить сиропом и пусть больной пьет сколько хочет.

Симпатическое средство. При эпидемии холеры надо носить на животе, не снимая, пояс из красной шерсти или из красной фланели, это предостерегает от заболевания.

ЦИСТИТ
(Воспаление мочевого пузыря)

Острое воспаление бывает большею частью от ушиба, от заражения нечистыми инструментами при катетеризации, протекает бурно и при лечении кончается в 10—14 дней.

Хроническое получается от недолеченного острого, а также от простуды, геморроя, камней и проч.

Признаки: частые и болезненные позывы, но мочи мало и она мутная, нередко в ней еще появляются кровь и гной. Часто бывает поднятие температуры, иногда тошнота. При надавливании на пузырь ощущается боль.

При температуре больного надо держать в постели, сделать ему теплую ножную ванну в 32—35°, а на низ живота положить припарку из отрубей или из вареной с шелухой и размятой картошки. Диета — молочная и как можно больше давать пить, но все в теплом виде. Ни пряностей, ни спиртных напитков нельзя. Каждый день принимать в воде полчайной ложки соды. Кроме того, хорошо салол 2—3 раза в день по 0,5 или уротропин в том же размере.

При очень сильных болезненных позывах к мочеиспусканию постараться достать в аптеке такую мазь, которой и растирать промежность:

Белладонновая мазь (Unguent. belladon.)	30,0
Хлороформ (Chloroformi)	4,0

В случае запора ни в коем случае нельзя давать сильного слабительного, как касторка, а послаблять желудок простыми домашними средствами: чернословом, простоквашей, сывороткой, сырым молоком, печеными яблоками, морковным соком, кислой капустой и отваром льняного семени.

Из домашних средств:

1. Пить как можно больше миндального молока, конечно, из настоящего миндаля. (Проверено. — О. М.)

2. Пить в день по 2—3 стакана настоя травы Толокнянка (иначе «Медвежьи ушки» — Arctostaphylos officinalis).

ЧЕСОТКА

Болезнь вызывается особым клещом «Зуднем», который заползает под кожу, прокладывает там ходы, куда и кладет свои яички. От движения клеща больной испытывает нестерпимый зуд. Узнать чесотку легко: она проявляется снаружи в мелких красных прыщиках (как мак), пузырьках, гнойниках, а клещевые ходы имеют вид серых кривых и изогнутых линий. У людей же нечистоплотных вид линий черный. В той точке, где клещ вошел под кожу, виден гнойный пузырек, а в конце хода сидит и он сам. В каждом ходе бывает до 20 яичек.

Чесотка начинается обычно между пальцами рук, потом распространяется на окружность локтевого сустава, область пупка, на половой член, грудные соски и проч. Заразиться возможно главным образом через соприкосновение с таким больным человеком, его платьем, вещами, а также можно заполучить клещей от собак, кошек, коз, овец и свиней, где они также водятся. Если после излечения болезни остается под кожей хоть одна самка, то почти всегда бывает рецидив болезни.

Лечить чесотку можно так:

1. Смазать пораженные места чистым дегтем или перувианским бальзамом, а через несколько часов обмыть их теплой водой с отрубями или алтейным корнем, которые очень уменьшают жар и зуд.

2. Обмыться хорошо теплой мыльной водой, обсушиться и потом втирать такую мазь, которую можно легко сделать самому: одну часть серного цвета и 10 частей свиного топленого сала. Через несколько часов обмыть теплой водой с зеленым мылом (Sapon. wirid), а через два дня намазать снова и так до излечения.

3. Обсыпать пораженные места порошком из сухих плодов Бересклета (Evonymus europ.).

4. Когда болезнь поразила только еще одни руки, то взять кислого хлебного кваса, сильно посолить и подогреть так, чтобы рука могла только терпеть. В этот квас опускать руки по нескольку раз, держа в нем столько секунд, сколько сможешь. (Проверено — О. М.).

5. Сварить крепкий навар из щуки, намочить в нем тряпку и горячей прикладывать по нескольку раз. (Проверено. — О. М.).

6. Если чесоткой поражено уже все тело, то делают так: берут столовую ложку какого-нибудь сала топленого, столовую ложку тертого серого мыла, две чайных ложки серы, чайную ложку дегтя. Все это хорошо смешивают в мазь. Надо хорошо вымыться горячей водой с мылом, вытереться досуха, потом хорошо натереться указанной мазью и так остаться до другого дня. Тогда опять вымыться и натереться мазью. Так делают три дня, и чесотка проходит. Если бывает рецидив, то леченье повторяют, так как при поражении всего тела легко может остаться после одного леченья где-нибудь в ходу самка, которая опять наложит там яйца и вызовет рецидив. (Между прочим, всякие сыпи, особенно от грязи, иногда быстро проходят, если смазать пораженное место соком свежего помидора).

Из аптечных средств в старой России с успехом применялась Вилькинсоновская мазь (Ung. Wilkinson). В иных деревнях чесоткой были поражены целые семьи: их заставляли натираться в течение двух суток указ. мазью, затем вымываться в горячей бане. Чесотка проходила. Всю одежду, белье, даже шубы с больных парили.

ЧУМА

Тяжелая заразная болезнь, причем заболеть ею можно не только через соприкосновение с больным, но и через воздух, через который распространяется зараза (как при оспе). Поэтому лицам, ухаживающим за чумными больными, нужно всегда иметь специальную дезинфекционную повязку для носа и рта.

Болезнь начинается недомоганием, появляется жар и боль в железках на шее, подмышками и в паху, где потом образуются нарывы. Надо немедленно заявить доктору, так как оставлять чумного в доме нельзя. Да и вылечить от чумы возможно лишь, и то с трудом, при помощи введения противочумной сыворотки, что делается докторами.

Народные средства: прикладывают к чумным опухолям смоквы, гл. обр. спелые, разрезая их по-

полам, и разрезанной стороной привязывают к больному месту. Если захватить в самом начале, то часто можно спасти больного.

Как очень сильную дезинфекцию при чуме сжигают растение Розмарин (Rosmarinus officin.).

ЯЗВА ЖЕЛУДКА

Эта язва находится иногда не в самом желудке, а в нижнем конце пищевода или же в верхней части 12-перстной кишки, но все боли отзываются в желудке.

Признаки: боли под ложечкой то жгучие, то сверлящие обычно через час-два после еды. В горизонтальном и полусогнутом положении боли слабее, при большом физическом напряжении они хуже. Кислая отрыжка, аппетит плохой, во рту неприятный вкус. Когда язва разъедает кровеносный сосуд, то появляется кровавая рвота и больной может умереть.

Из-за сходных болей язву желудка можно легко вначале спутать с болезнью «Гастралгия» — нервное сжатие желудка из-за невралгии нервного сплетения под ложечкой, которое появляется независимо от времени принятия пищи.

Язва возникает от разных причин, но чаще всего на нервной почве, а также от злоупотребления спиртными напитками, повышенной кислотности в желудке и курения натощак: одна папироса, выкуренная натощак, действует на открытую поверхность слизистой оболочки желудка во много раз губительнее, чем непрерывное курение при переполненном желудке.

Предупреждает появление язвы в желудке частое потребление лука и чеснока, надо каждый день съедать хотя бы одну луковицу и одну дольку чеснока.

При заболевании надо дать по возможности покой, а главное, особую диету: надо больше молочных продуктов, пюре из овощей, кисели и каши. Никакого мяса, ничего грубого, острого, тяжелого, раздражающего, ничего жареного, все в вареном виде. По нескольку раз в сутки пить сок из свежего лимона. Во время болей класть на желудок горячие припарки, переменяя их каждые 20 минут, чтобы не остывали. Но если появится желудочное кровоизлияние, то припарок нельзя. При кро-

вавой рвоте надо больного уложить в постель и на живот положить не очень тяжелый пузырь со льдом, позвать доктора, так как в этом случае требуется особое леченье и наблюдение доктора.

Из аптечных средств при язве хорошо помогают:

1. «Эскалинум» (Escalin) — препарат, состоящий из двух частей порошка алюминия и одной части глицерина. Его надо принимать по четыре пастилки (по 0,25) в полустакане воды.

2. «Алюминал», который надо принимать за 20 минут до еды по полчайной ложки три раза в день. Он заволакивает рану, и пища проходит по ней не тревожа, и тем давая возможность быстро зажить.

Домашние средства:

1. Два раза в день натощак, минут за 20 до еды, съесть кусочек листа Алоэ величиной с вершок. Можно лист просто разжевать хорошо, сок проглотить, а волокна выплюнуть. Так лечиться три месяца, потом сделать перерыв на месяц, и если язва еще не совсем прошла, то леченье продолжать.

2. Взять полтора стакана сока листьев Алоэ, причем сок надо выдавить руками через салфетку, а не резать ножом, затем стакан настоящего меду и стакан прованского масла (очищен. оливковое). Смешать, влить в бутылку и поставить в кастрюльку с водой на плиту, подложив под дно бутылки щепочки или солому; кипятить 3 часа на малом огне. Отставить, остудить, закупорить и держать на холоде, так как в тепле лекарство легко портится, на что укажет пена: если ее немного, то пить можно, но если пены появится много, то потреблять лекарство вредно. Принимать надо утром натощак по столовой ложке; перед принятием взбалтывать.

3. Сырую картошку хорошо вымыть, не очищая от кожи, и стереть на терке. Потом процедить и прожать через кисейку, размешать с осадком и выпить за 15—20 минут до еды раза два в день. Этот сок картошки производит такое же действие в желудке, как и препарат «Алюминала».

4. Выпивать до 4-х стаканов в сутки сока обыкновенной капусты. Сок очень хорошо вылечивает язву, а в 12-перстной кишке может залечить в неделю. Лучше для уверенности пить шесть недель.

Если есть подозрение, что язва назревает в желудке из-за переизбытка кислот, то от этих кислот можно избавиться так: пить в день по два стакана навара таких трав, взятых в равных частях: горечавка — Gentiana lutea, шалфей — Salvia offic., мята — Mentha piper. и корица в палочках (cinnamom.).

ЯЩУР

Эта болезнь присуща гл. обр. рогатому скоту — крупному и мелкому, как коровы, овцы, козы и др., но ввиду заразительности может передаваться человеку через молоко от больных животных.

На восьмой-десятый день после заражения появляется сухость во рту, температура поднимается и держится дней пять, потом падает, и тогда появляются во рту пузырьки величиной с чечевицу, на языке, деснах, небе и даже на губах. Глотать больно, слюнотечение, головокружение, понос. Надо почаще полоскать рот такой горячей водой, чтобы только не обжечься. Кому это тяжело, пусть полощет рот раствором буры или борной кислоты, а язвочки во рту смазывает двухпроцентным раствором серебра (ляписом — Argentum nitric). Внутрь надо принимать известковую воду по чайной ложке несколько раз в сутки.

Иногда ящуром заболевают доильщицы, если нехорошо вымоют руки после доения больных коров, да еще при царапинах на руках. У них тогда появляются язвы и пузыри между пальцами рук, а иногда и ног, а также на груди. Через 3—4 дня эти пузыри лопаются и отсыхают. Их надо обмывать и смазывать жиром, предварительно обсушив, конечно. Внутрь принимать известковую воду.

Известковую воду можно купить в аптеке готовую, но лучше сделать самим, когда есть возможность достать настоящую негашеную известь: на ведро воды брать большую пригоршню (фунта три) извести, немного обдать кипятком (лучше всего в каменной посуде), чтобы разварилась, а когда закипит, то прибавить до мерки ведра холодной воды, хорошо размешать и оставить так стоять спокойно целые сутки. Тогда осторожно снять верхнюю пенку и беловатый налет, а чистую воду про-

цедить через кисейку и употреблять. Хранить лучше в закупоренном виде. Воды с осадком не процеживать, брать только чистую.

ЯЗЫКА БОЛЕЗНИ

Язык у нас обладает исключительной способностью к заживлению, большею, чем все остальные части тела как внутренние, так и наружные. Поэтому прикусы языка во время еды, ожоги и пр заживают очень быстро сами по себе или же при полоскании рта самыми простыми средствами — борной кислотой, марганцем, ромашкой, шалфеем и даже одной очень горячей водой, почти что кипятком. Маленькие же язвочки от чрезмерного потребления сладостей мандаринов, семян подсолнуха и проч. хорошо проходят от смазывания их ляписом (раствором серебра — Arg nitr.).

Но от курения табака (особенно трубки) развивается нередко на языке весьма неприятное заболевание, грозящее в случае запущения плохими последствиями. Оно состоит в том, что сначала на языке, а потом и на внутренней стороне щек появляются маленькие серые возвышения, как бородавки. Если обратить серьезное внимание и прекратить курение, то болезнь можно остановить. Иначе она будет развиваться дальше таким путем: язык начнет трескаться, покрывается ссадинами, затем становится неподвижным и начинается рак.

Но рак может развиться на языке и сам по себе гл. обр. у мужчин. Появляется он чаще всего в одном из двух мест: 1) в виде твердого узла в глубине ткани заднего отдела — месте прикрепления языка или 2) в виде красной язвы с неровным дном и завороченными краями на конце языка.

Лечение рака на языке только оперативное, причем более удачно проходит операция на кончике языка, если захватить болезнь в самом начале.

ЭКЗЕМЫ, ЛИШАИ

Лишаи и экземы есть заболевание верхних слоев кожи.

Лишаи гл. обр. получаются от грязи и проникновения через кожу инфекции. Иногда у детей на почве золотухи и худосочия. Избавиться от лишая не так трудно, нужна лишь настойчивость и чистота, а при золотухе — лечением этой болезни.

Наиболее распространенными лишаями являются такие:

1. Спиральный, красный лишай в виде ниточки, чаще всего на руках. Надо натереть на терке красной сырой свеклы и привязать к лишаю, пока он пройдет. Когда свекла подсыхает, надо класть свежую.

2. Красный, нервный лишай имеет вид зудящих узелков, поражающих гл. обр. слизистую оболочку носа и губы, в редких случаях распространяется по всему телу. Хорошо помогает такая мазь доктора Ляссара:

Салициловая кислота (Acid. salicyl.)	2 части, по весу
Окись цинка (Zinc. oxyd.)	25 част.
Рисов. крахмал (Amyl. oryzae)	25 част.
Вазелин желтый (Vaselini flav)	48 част.

Кроме того, надо одновременно лечить нервы.

3. Золотушный лишай. Появляется гл. обр. у крестьянских детей на почве золотухи и грязи. Поражает почти исключительно места кругом рта и носа в виде лепешек. Хорошо и быстро излечивается смазыванием смесью настоящего пчелиного меда с солью.

4. Потный лишай, имеет вид розовый, но на границе со здоровой кожей имеет ярко-красную полосу. Поражает гл. обр. женщин, ведущих оседлую жизнь и работающих в наклонном положении, как портнихи. Поражает места под грудями, пупок и иногда перекидывается даже на пах. Поверхность лишая покрыта чешуйками. Может длиться годами и при применении всяких мазей, особенно если в них входит окись цинка, покрывается язвочками и переходит в мокнущий лишай-экзему.

Хорошо подлечивается упорным, ежедневным смазыванием Риазолом (Riasol).

5. Чешуйчатый лишай, называемый еще шелушащейся экземой «Псориазис». Это самый упорный, неприятный лишай, до последнего времени не поддававшийся никакому лечению. Он поражает сначала локти, затем колени, потом затылок. В некоторых случаях рас-

пространяется по всему телу. Имеет вид красных больших пятен, доходящих до величины блюдечка, покрытых чешуйками; мучительно чешется. Люди, захватившие этот лишай, происхождение коего неизвестно, невероятно страдают, так как вид их нередко лишает возможности найти работу, но он незаразен. При этом лишае очень полезны еще солнечные ванны и морское купание.

Лишь недавно, лет шесть тому назад, открыто средство, помогающее от этого лишая, но не излечивающее вполне, что проверено мною на больном. Средство это называется Риазол (Riasol).

Если какой-нибудь лишай не имеет определенных признаков, то можно попробовать лечить его простым старым средством: смешать одну ложку чистого дегтя с тремя ложками рыбьего жира, растереть, намазывать этой мазью тряпочку и привязывать к лишаю. Также в таких случаях хорошо помогает почти всегда смазывание сухого лишая нафталоном. Нафталон — это густая, тягучая, черно-бурая мазь, приготовляемая из сырой нефти. Не надо смешивать ее с нафталином (белый порошок от моли).

Иногда сухой лишай переходит в мокнущий, получается, таким образом, экзема.

Большая часть экзем все-таки указывают на заболевание каких-то внутренних желез, поэтому лечить их очень трудно и разнообразие их очень большое. Вид у них в общем такой: больное место покрывается маленькими пузырьками с желтоватой жидкостью. Эти пузырьки лопаются, сливаются вместе, образуя мокнущее место. Иногда появляются еще гнойники, которые, лопаясь, уже образуют струпья или корки.

Определить точно, от какого внутреннего заболевания появилась экзема, может только хороший специалист по кожным болезням, но и такие специалисты тоже нередко в своих советах переходят от одного способа леченья к другому, так как не каждый организм одинаково реагирует на одно и то же лекарство. Поэтому надо попробовать один из рекомендуемых методов, и если он помогает, то продолжать. В противном случае применить надо другой.

Общее же правило для всех экзем — это по возможности предохранять их от солнца и света, от которых

они всегда увеличиваются и ухудшаются. Для этого надо накладывать на больные места бинты и повязки, а если хотят их избежать, то присыпать сверху какой-либо рекомендуемой доктором мази тальком.

Лечение всяких экзем надо начинать с осторожного отделения корок с больных мест с помощью свежего несоленого масла, протереть и смазывать тем, чем решат. Из аптечных средств, помогающих с успехом большинству экзем, — это паста доктора Ляссара (см. выше). Также хороши мази доктора Рабова.

Надо смешать по весу:

Нафталон (Naphtalanum)	15 частей
Окись цинка (Zinc. oxyd.)	7 частей
Рисовый крахмал (Amyl. oryzae)	8 частей

Особенно тяжелое страдание дает мокнущая экзема около заднего прохода вследствие трещин и нестерпимого зуда. В этом случае хорошо помогает такая мазь:

Можжевеловый деготь (Ol. Cadiny)	
Мыло зеленое (Sapon. wirid)	20,0
Алкоголь (Alcoholi rectif.)	150,0

Сверху присыпать тальком с цинком.

При мокнущей экземе на голове, особенно при неопрятности, волосы могут склеиваться, образуя колтун. Его надо смачивать керосином и расчесывать. А лучше всего обстричь волосы и экзему лечить особо.

Мокнущая экзема появляется у женщин иногда около соска, особенно в период климакса. На эту экзему надо обратить особое внимание, так как она нередко переходит в рак.

Как общее правило для большинства мокнущих экзем — это избегать мочить их. Но ванны с наваром из дубовой или сосновой коры излечивают многие мокрые экземы.

Экзема иногда может появиться также от излишка соли в организме, что может выяснить только лабораторное исследование.

Домашние и народные средства:

1. Хорошее средство вообще от всяких лишаев и экзем — это лимон. Курс лечения им надо проходить так: первый день выпить сок из пяти лимонов в несколько приемов, на второй — из десяти и так дойти до 25 каж-

дый день прибавляя по пяти лимонов. Потом пойти назад тем же порядком, пока не дойдешь до пяти. Пить сок лучше всего через соломинку, чтобы не портить зубной эмали, и всегда после приема полоскать рот. От лимонов иногда проходит самая упорная экзема.

2. Также проходят самые упорные экземы после 25 дней полной голодовки.

3. Размять вареный чеснок с равным количеством меда, приложить на тряпке к больному месту, сверху закрыть восковой бумагой, завязать. Утром промыть зеленым мылом или протереть бензином, снова намазать и завязать. Когда чешуек больше не будет, то можно на день не мазать, а только на ночь, обтерев предварительно бензином, и потом завязать.

4. От экземы на голове. взять один мускатный орех, немного имбиря и калгана, залить бутылкой спирта и поставить настояться в тепле на 48 часов. Этой настойкой натирать экзему. При этом хорошо внутрь принимать по чашке навара из тысячелистника и цветов бузины, взятых в одинаковой пропорции.

5. Красный, неспиральный, сухой лишай лечат так: обливают его горячей водой два раза в день в течение трех минут. Через три дня обычно замечается улучшение, а через две недели он должен совсем исчезнуть.

6. Собирать из курительной трубки желтый налет, так называемую «смолу» от куренья, и ею мазать лишай.

7. Фруктовая экзема, появляющаяся у некоторых лиц от постоянного соприкосновения с фруктами: надо держать руки в очень горячей воде минут 5—10, потом смазать сметаной. Делать это, конечно, на ночь в течение нескольких дней, пока экзема не исчезнет. (Это же средство от коросты на руках).

8. Собрать свежие листья с комнатного цветка «Герань», кипятить их в воде в течение часа на медленном огне и в этом наваре делать ванны больному месту минут по пять. А если экзема на таком месте, что ванну делать неудобно, то можно просто мочить в этом наваре тряпку и прикладывать. Навар должен быть средней температуры. Одновременно дают пить настой из можжевеловых ягод для чистки крови.

9. «Куриная» экзема — очень мелкая сыпь на руках, которой болеют часто фермеры, ухаживающие за

курами. Надо ежедневно по пять-десять минут держать руки в очень горячей воде с марганцем, проходит через 3—4 дня.

Лицам, страдающим экземой, надо хорошо питаться, но избегать потреблять жирную рыбу, очень молодое мясо, свинину, дичь, клубнику и землянику, острые закуски, спиртное. Самое лучшее — растительная пища. Кроме того, потреблять как можно больше чесноку и пить в день по две чашки настоя из мяты, бузины и полыни, взятых поровну.

При лишае «Псориазис» надо принимать витамин «Д», который имеется в молоке, шпинате, капусте, моркови, дрожжах, зародышах пшеницы, люцерне (Alfala), и пить свежее, нежареное подсолнечное масло.

Лишаи, экземы и вообще разные сыпи еще нередко появляются от постоянного приготовления пищи в алюминиевой посуде, так как алюминий большой яд и он входит в основу многих болезней. Надо пищу готовить в эмалированной или глиняной посуде. (Последнее всегда практикуется в Китае)

ЦИНГА

Цинга — это кровоизлияние в слизистых оболочках десен, кишок, в мышцах и хрящах вследствие голода и нехватки в пище витамина С. Болезнь протекает так, если ее не лечить: зябкость, тянущие боли в ногах и крестце, сердцебиение, сонливость; потом десны около зубов синеют, пухнут, и из них идет кровь, зубы шатаются и выпадают. Наконец, кровь начинает идти из носа и кишок, температура подымается и в конце концов больной умирает.

Надо давать как можно больше в сыром виде овощей, фруктов, главным образом лимонов, помидор, лука, чеснока, яблок, апельсинов и проч. Варить нельзя, так как при варке витамин С большею частью пропадает. Если больной попал в такие условия, что нельзя достать никаких сырых овощей и фруктов, то пусть ест или хотя бы подольше жует простую луговую траву, в ней тоже есть сорта, имеющие в себе витамины В и С. Главное, захватить болезнь как можно раньше.

Из лекарств хорошо давать отвар хинной корки — две чайные ложки мелко нарезанной корки на стакан воды. Им же полоскать рот. Кроме того, рот почаще полоскать очень горячей водой (особенно при ранах), можно еще полоскать отваром дубовой коры — одну чайную ложку на стакан воды, настоем хрена на воде или спирте, муравьиным спиртом. Полезно просто жевать сырой чеснок.

Если появились язвы на теле, то к ним хорошо прикладывать пивные дрожжи, их же принимать внутрь понемногу 3—4 раза в сутки. Никаких слабительных при цинге давать нельзя.

Из простых домашних средств:

1. Пить отвар сосновых игл.

2. Есть свежую траву Кресс-салат — в этой траве много йода, что особенно полезно при цинге.

ЭПИЛЕПСИЯ, ИЛИ ПАДУЧАЯ

Обычно бывает у людей, зачатых родителями в пьяном виде или сифилитиками. Иногда от наследственности, особенно если отец и мать оба были эпилептиками; может случиться также от сильного испуга или ушиба головы.

Болезнь проявляется так: больной вдруг теряет сознание (но припадок свой предчувствует), падает, его всего ломает судорогами, изо рта идет пена. Через 2—4 минуты он сразу засыпает глубоким сном, а придя в себя, ничего не помнит.

Эпилепсия считается неизлечимой. Ее излечивают лишь ядом гадюки «Расселя» из Индии, но это средство можно достать лишь с большим трудом, не всегда и не везде. В Европе еще лечат успешно церебрином. Это глюковид, входящий в состав мозга и крови.

Людям, болеющим эпилепсией, надо по возможности не волноваться, не иметь половых сношений, не пить спиртного. От судорог в ногах помогают несколько теплые ванны до 32°С.

Народное средство: есть как можно больше сырого лука, а главное — пить его сок. От лука припадки становятся мягче и повторяются реже.

В русских деревнях излечивают эпилепсию таким симпатическим средством: берут из печи несколько горящих древесных угольков, затем чашку с водой. В эту чашку сначала сдувают в воду пепел с угольков, а затем туда же кладут и угольки. Потом молятся перед иконой, прочитывая с верой «Отче наш», и дают выпить больному три раза воды из чашки. Через 11 дней (на 12-й) надо леченье повторить. Припадки прекращаются уже после первого раза, а второй раз как бы закрепляет леченье навсегда. Больной выздоравливает. (Автор 2 раза лично наблюдал указанное леченье и знал потом этих больных как вполне здоровых людей).

О том же свидетельствует доктор Хохлачкин: его больного, которого он лечил несколько лет, деревенская женщина вылечила в два сеанса и доктор знал его потом как совершенно здорового и нормального человека.

II. Женские болезни

БЕЛИ

Бели — это водянистые истечения из матки, похожие на сырой яичный белок. Если бели имеют такой вид и появляются, например, от малокровия, простуды или перед менструациями, то они неопасны. Девушкам в это время надо меньше ходить, особенно по холоду, и лучше питаться, если причина в малокровии. Женщинам полезно при появлении белей проспринцовываться квасцами или танином — чайную ложку на кружку воды.

Если бели появляются часто, то могут в конце концов сделаться хроническими и явиться причиной разных серьезных женских болезней, а у девушек даже разрушить девственную плеву. Поэтому запускать бели не надо, а надо лечить спринцеванием вяжущих лекарств (как указано выше), усиленным питанием. А если они все-таки не проходят, то посоветоваться с доктором-специалистом.

Желтые и зеленоватые бели указывают на гнойное воспаление, например, при гонорее.

Сукровичные бели вызываются злокачественным изъязвлением тканей половых органов, что бывает при саркоме, фиброме, раке и пр.

При всяких окрашенных белях надо обратиться к врачу-специалисту, чтобы не запустить болезни.

Народные средства:

1. При водянистых белях от малокровия надо пить настой травы «Барвенок» (Vinca) — три щепотки сухой травы на стакан воды, пить понемногу; хорошо прекращает бели. Также хорошо пить по рюмке в день сок из ягод барбариса и калины.

2. Пить по 2—3 чашки в день чаю (навара) из цветов тысячелистника (Achillea Millifol.) или из корней земляники, особенно лесной.

3. Почаще жевать цветы белой акации, проглатывая их сок, да можно и цветы глотать, они невредны.

Между прочим, еда подсолнечных семечек вызывает бели.

МЕНСТРУАЦИИ, «КРОВИ»

Менструации у женщин появляются между 11—15 годами и длятся до 45—55 лет. Правильно должны повторяться через каждые 28 дней, но у некоторых они приходят через 20 дней, у других через месяц. Длятся 3—5 дней.

При нормальных менструациях женщина должна чувствовать только лишь небольшое недомогание и тяжесть внизу живота, лишь немногие страдают в это время еще невралгией затылка.

Полное отсутствие менструаций в том возрасте, когда они должны быть, указывает на заращение у девушки отверстия в девственной плеве. Это можно определить самой по тем схваткообразным болям, с помощью которых матка пытается изгнать скопившуюся в ней кровь, и по все увеличивающейся опухоли над лобком. Боли идут от поясницы к лобку. Нужна операция.

Когда крови идет очень мало и женщина испытывает боли, — это обычно указывает на слишком узкое маточное отверстие. Можно уменьшить боли, если класть на низ живота припарку, также больше лежать и кушать в эти дни только молоко и рисовую кашу на молоке, немного чаю. После замужества эти боли обыкновенно прекращаются. Помогает также принимать в день по 3/4 чайн. ложки серы, запивая чем-нибудь кислым — клюквой, квасом и пр.

Бледные, скудные менструации, к тому же нередко еще нерегулярные, бывают при малокровии, после тяжелой болезни, при сильной нервности. Могут иногда даже временно приостанавливаться совсем. Нужно усиленное питание, мышьяк, железо.

При задержке менструаций, что чаще всего бывает от простуды (исключая беременность), можно применять такие простые домашние средства:

1. Выпить сразу два стакана горячего настоя ромашки (не по глоткам).

2. Пить два раза в день настойку на вине или воде из корицы, гвоздики и настоящего шафрана.

3. Принять горячую сидячую ванну с солью или горчицей (1/4 фунта на ванну).

4. Проспринцеваться (женщине) чистой горячей водой в 38°С.

5. Подержать полчаса ноги в очень горячей воде (выше щиколотки), куда положить горсть соли и две-три горсти древесной золы. Потом ноги окатить чистой теплой водой, вытереть досуха, надеть чистые чулки, в которые насыпать [illegible].

6. Полстакана пивных дрожжей и полстакана парного молока пить несколько дней натощак.

Нормальные, но болезненные менструации. Надо больше лежать, низ живота смазывать слегка ихтиолом пополам с вазелином или ланолином, а вечером выпивать чашку горячего навара из имбиря с сахаром (лучше брать китайский темный сахар, он помогает лучше). Навар должен быть очень крепкий. Так пить все дни, пока идут менструации. После замужества эти боли тоже проходят. Уменьшают боли порошки из кодеина 0,02 и салипирина 0,5 по три раза в день.

Очень сильные менструации. Бывают при бледной немочи, тучности, большом физическом напряжении. Надо в это время кушать больше груш, пить желудевый кофе, есть ежевику, землянику и пить навар из подорожника (Plantago lanceolata), крапивы (Urtica dioica) и полевого хвоща (Equisetum arvense), взятых в равном количестве. Или же настой из корня петрушки по две чашки в день. Или отвар мака снотворного по чашке в день. Внутрь принимать очень помогает такое лекарство:

Эрготин (Ergotini)	2,0
Коричневая вода (Aq. cinnamom.)	15,0

Или впрыскивать в задний проход после стула такое лекарство, пока идут менструации:

Эрготин (Ergotin dialys. sp.)	5,0
Вода (Aq. destill.)	35,0
Салиц. кислота (Acid. salicyl.)	0,1
Глицерин (Glycerin.)	10,0

Класть одну чайную ложку лекарства на две столовые ложки теплой воды, впрыснуть через небольшой резиновый баллон и оставить в себе.

Или еще такие средства: 1. Extractum fluid. Hydrastis Canad. по 20 кап. 3 раза в день, 2. Extr. fluid. Viburni prunifolii по 20 кап. 3 раза в день.

Но если менструации с каждым разом все будут обильнее, то надо обратиться к врачу-специалисту, так как это может указывать на какое-то серьезное заболевание матки.

При зловонии, что бывает у некоторых женщин во время менструаций, как изо рта, так и из половых частей, надо рот почаще полоскать настоем мяты, а внутрь принимать через три часа после еды одну чайную ложку пятипроцентного раствора бертолетовой соли один раз в день. Половые части надо два раза в день обмывать теплой водой, в которую прибавлять несколько капель йода.

При затылочной невралгии см. статью о невралгии.

Чтобы не нажить разных женских болезней, надо во время менструаций быть очень осторожной: не поднимать тяжестей, как можно больше лежать, избегать простуды и не иметь половых сношений, так как в это время легче всего получить внематочную беременность.

БЕСПЛОДИЕ

Причины бесплодия гл. обр. следующие:

1. Неспособность к зачатию от рождения, которая впоследствии под влиянием каких-либо причин может пройти. 2. Бесплодие мужа. 3. Какой-нибудь физический недостаток в детородных органах. 4. Как результат мер, принимавшихся в свое время против беременности. 5. Воспаление яичников — бывшее или настоящее. 6. Сильный перегиб матки. 7. Гонорея — бывшая или настоящая. 8. Заросшие трубы к яичникам.

Лечение от бесплодия должно идти по пути излечения той причины, которая его вызывает. Но иногда бесплодие еще вызывается характером потребляемой женщиной пищи, в которой не хватает витамина Е, необходимого для беременности. В этом случае надо больше есть желтков, желтой (но не белой) кукурузы, желтых персимонов, желтой моркови, а также печенку, салат, проросшие семена хлебных зерен.

Народные средства от бесплодия: Пить настой из семян подорожника (Plantago lanceolata) или настой травы «Росянка» (Sedium rotundifolia).

Симпатическое средство: держать в доме цветы «Фикус», а также помогает держать прутья вербы.

ВНЕМАТОЧНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ

Она бывает не в матке, а в одном из яйцеводов. До двух месяцев эта ненормальность даже не обнаруживается при исследовании. Но в начале третьего месяца плод настолько уже растягивает трубу (яйцевод), что она разрывается, происходит сильное кровоизлияние в полость живота, хотя наружу из матки выходит очень мало крови. Боли такие страшные, что женщина иногда теряет сознание. Также может она потерять сознание от внутреннего кровоизлияния. Если не принять немедленно нужных мер, то больной грозит смерть. Надо немедленно вызвать доктора.

Самим же, пока прибудет доктор, положить больную на спину, ноги ей поднять вверх и пусть не двигается, даже по нужде делает в постели. На голову класть тряпки, смоченные в горячей воде. Пить давать кипяток маленькими глотками, причем полезно выжать в него лимон. На низ живота положить мешок со льдом, а если нет льда, то мешок с песком не тяжелее двух фунтов. Нельзя давать ничего возбуждающего, как вино, водка, нельзя валериановых капель. Лучше всего, если можно достать в аптеке (если докторская помощь запаздывает), кровоостанавливающее средство Гидрастис (Extr. fluidum hydrastis Canad.) капель по 15 на прием с водой.

Из народных наблюдений: внематочную беременность легче всего заполучить женщине при сношении во время менструации.

БЕРЕМЕННОСТЬ

Легче всего женщина может забеременеть в первые дни после окончания менструаций. Поэтому срок родов

надо считать через сорок недель, или через десять лунных месяцев (принимая каждый месяц в 28 дней), с первого дня последних менструаций. Например: последние менструации были первого января, следовательно, роды надо ожидать нормально восьмого октября.

При беременности женщина должна помнить:

1. Не поднимать ничего тяжелого.

2. Избегать всяких наркотиков.

3. Не передерживать мочи.

4. Не ездить верхом, на велосипеде, не прыгать и пр.

5. Не хватать себя при испуге или неожиданности за лицо, руки и пр., так как у ребенка на таких местах могут оказаться красные или синие родимые пятна.

6. Не смотреть уродов, а также на страшные и тяжелые картины в кино, так как все это через нервную систему отражается на ребенке. Напротив, повесьте перед собой картину, на которой были бы изображены красивые дети и красивая, успокоительно действующая природа.

7. Не стягивать талии корсетом, так как это легко может привести к уродству плода.

8. Поменьше лежать и побольше ходить, заниматься легкой физической работой, чтобы облегчить роды.

9. Со второй половины беременности (по крайней мере) не иметь половых сношений, так как сокращение матки отражается на нервах ребенка.

10. Почаще проверять мочу, чтобы не было белка, указывающего на заболевание почек. В случае его появления надо сейчас же обратиться к врачу.

11. Каждый день пить по две столовых ложки известковой воды, иначе будут крошиться зубы, так как для сформирования костей ребенку нужна известь, и он будет ее тянуть из зубов матери.

12. Время от времени показываться зубному врачу.

Осложнения при беременности

1. Рвота. (См. статью о рвоте). Если у больной кроме обычной рвоты беременных появится еще так называемая «Неукротимая рвота» по нескольку раз в день вследствие заболевания матки, то надо вмешательство врача, так как при таком явлении приходится обычно делать аборт, чтобы спасти жизнь матери.

2. Зуд преимущественно в области спины и особенно сильный во вторую половину беременности. Это происходит вследствие надавливания плода на особо чувствительные нервы. Помогает обтирание водкой или древесным щелоком. Но совсем остановить зуд нельзя вплоть до родов.

3. Появление кровей. Обычно бывает на третьем месяце вследствие поднятия тяжести, а также сифилиса. Эта кровь указывает на начинающийся аборт из-за смерти плода.

Но иногда крови может показаться немного и при живом плоде вследствие того, что он лежит как раз над отверстием матки. Это случается обычно на второй половине беременности. При кровотечении надо обязательно обратиться к врачу или опытной акушерке. Пока же уложить больную в постель и давать ей Extr. fl. hydrastis Can. по 10—20 капель в воде один-два раза в сутки.

4. Расширение вен на ногах «Варикоз» — Varicose veins. Происходит вследствие давления плода. Помогает ношение специальных резиновых чулок. При очень сильном варикозе теперь делают спец. операцию.

5. Появление на лице, а иногда и на руках желто-коричневых пятен. После родов они быстро проходят.

Беременным нельзя принимать никаких глистогонных средств, а также сока цветка Алоэ ни в каком виде.

Народные приметы. Если женщина после сношения ляжет на правый бок, то она родит мальчика.

Если мужчина долго не имел сношения с женщиной, то от сношения с ним женщина почти всегда рождает мальчика.

Роды

Принимать ребенка должен доктор или опытная акушерка. И лишь в исключительных случаях, в безвыходном положении, за это могут браться не специалисты. Для такого случая дадим несколько советов:

Роды начинаются характерными болевыми схватками внизу живота. Полезно дать роженице в это время слабительное, так как при пустом желудке роды проходят легче. Схватки продолжаются неопределенное вре-

мя и перед родами переходят в потуги, которые переносятся легче схваток. В это время должен лопнуть пузырь, в котором находится ребенок, и вода из пузыря выливается наружу. Ходить роженица может до появления потуг — это ей легче, чем все время лежать. Но тужиться нарочно во время родов не надо, чтобы не разорвалась промежность.

Когда ребенок родился, надо пуповину, через которую он связан с матерью, перевязать в двух местах мягкой (не катушечной), чистой ниткой, промытой с дезинфекций. Один узел очень крепкий делается у живота ребенка, а второй — немного подальше, 1—2 вершка от него, и потом пуповина перерезывается между двумя узлами.

Минут через 15—20 после ребенка (а иногда даже через час) должен выйти послед, то есть то место, посредством которого пузырь с ребенком прикрепляется к матке. Если он задерживается, то тянуть его за пуповину нельзя, а лишь положить на живот полотенце, смоченное в холодной воде, и слегка живот растирать.

Когда послед выйдет и все пройдет благополучно, то надо у матери осторожно переменить постельное белье, дать напиться чем-нибудь теплым и пусть спит на спине. На низ живота хорошо положить на некоторое время пузырь со льдом или песком.

Ребенка надо сначала хорошо смазать маслом, особенно под мышками и в пахах, а потом выкупать, и если есть приготовленный заранее 1% раствор ляписа, то впустить ему по одной капле в каждый глаз этого лекарства, не больше, как предохранение от заболевания бленореей. При неосторожном обращении с ляписом ребенок может потерять глаз.

Н а р о д н о е с р е д с т в о: надо сейчас же, как родится ребенок (до купанья), завернуть его в пеленку и потом обтереть ему глаза и все лицо этой пеленкой (конечно, если мать не больна какой-нибудь венерической болезнью), потом обтереть лицо чистой ветошкой и затем уже купать. При такой предосторожности у ребенка никогда не будут болеть глаза, а на лице не будет никаких сыпей и прыщей. (Не проверено. — О. М.).

Если послед очень долго не выходит и крови идут сильнее, то надо добиваться докторской помощи. Также нужна бывает докторская помощь, если послед выйдет

не весь, в матке останутся куски его, и крови будут продолжаться.

Если ребенок родился задушенным пуповиной, которая обмоталась вокруг его шеи, то пуповину быстро размотать, а ребенка попробовать привести к жизни. Для этого его кладут на ладонь левой руки животиком вниз, а правой рукой слегка похлопывают его по спинке, пока не закричит.

При родах главное – это чистота: постель, роженица, а главное, то лицо, которое будет принимать ребенка, — все должно быть чисто, а особенно руки, так как родильную горячку может женщина получить только через грязь.

Народные и домашние средства:

При очень слабых схватках, или когда они идут с большими промежутками, дают пить водку, ею же осторожно растирают живот. Также дают пить очень сладкую воду — треть стакана сахару на стакан очень горячей воды. Через час можно порцию повторить. Также дают пить горячий чай из толокнянки (Arctostaphylos officinalis).

Если схватки уж очень долго тянутся, мучая роженицу, а потуги не наступают, то дают пить маленькими глотками навар травы «Желтая недотрога» (Impatriens nolitam gerem): чайная ложка сухой травы на стакан кипятка.

Послеродовой период

Он считается шесть недель, пока детородные органы придут в прежнее нормальное состояние. От поведения родильницы в этот период часто зависит здоровье на всю жизнь.

Температуру она должна мерить обязательно каждый день два раза в течение девяти дней, чтобы не пропустить какого-либо осложнения в своем здоровьи. Соблюдать чистоту около себя и своего тела, но ни влагалища, ни матки трогать нельзя, надо лишь половые органы снаружи обмывать теплой водой из кружки или чайника. Особенно опасны первые три дня, когда легко заболеть родильной горячкой вследствие занесенной заразы.

Послеродовые выделения первые три дня должны быть кровянистые, затем бледнеют и к девятому дню делаются, как слизь. Совсем прекращаются в течение месяца или к шести неделям. Но если продолжаются и дальше, при этом имеют еще красноватый цвет, то надо показаться доктору.

Набухание грудей начинается на третий день, давать же грудь ребенку надо не раньше 24-х часов после рождения, чтобы дать время освободиться младенцу от первородного кала. За эти 24 часа можно ребенку давать сладкой воды с чайной ложечки понемногу. Грудь перед кормлением обязательно обмывать раствором борной кислоты.

Трещины на груди появляются обыкновенно от плохого развития сосков и при очень нежной коже. Трещины надо прижигать 1%-ным раствором ляписа (Argentum nitr.), после чего эту грудь нельзя давать сосать ребенку в течение 10—12 часов. Очень маленькие трещинки можно просто обтирать спиртом, а перед кормлением грудь обмыть. Хорошо при трещинах давать ребенку сосать через специальный стеклянный колпачок с резиновым наконечником, чтобы не тревожить трещин.

Осложнения в послеродовом периоде могут быть главным образом такие:

Родильная горячка

Эта большею частью смертельная болезнь из-за гнилокровия появляется чаще всего на третий день после родов. Причина — исключительно зараза, которая может попасть в кровь родильницы через грязные руки, грязное белье, грязные инструменты, воду, даже воздух.

Начинается горячка потрясающим ознобом, температура подымается до 40°C и выше, бред. Послеродовые очищения принимают бурый цвет и издают зловонье. Надо больную сейчас же отправить в больницу, где иногда удается спасти ей жизнь. Если же приходится больную держать дома, то принять меры только для ее облегчения: дать ей хорошее слабительное и потогонное, закутать теплее, чтобы она вспотела. На живот компресс из спирта потолще, сверх него положить еще толстый слой ваты и забинтовать. Если спирта дома нет, то положить мешок со льдом. Два раза больную надо сприн-

цевать из клистирной кружки теплой водой (как парное молоко) с примесью марганца до розового цвета. Вода из кружки должна идти медленно и не бить, для этого кружку надо держать над кроватью не выше аршина.

Если женщина иногда и поправляется после горячки, то всю жизнь потом болеет разными женскими болезнями.

В последнее время родильную горячку лечат пенициллином — прекрасное средство, прекрасные результаты. Конечно, лечить пенициллином тоже надо в больнице, а не дома.

Грудница

Она получается от запущенных трещин на груди во время кормления: трещины воспаляются, грудь твердеет, краснеет, болит, температура повышается. Если не принять необходимых мер, то получится нарыв.

Надо грудь сейчас же подвязать и два раза в день осторожно смазывать самое лучшее ихтиоловой мазью (но никак не растирать):

Серая ртутная мазь (Ung. hydrargyri cinereum)	7,5
Ихтиол (Ichthyol.)	2,0

Дать больной касторки. На больное место класть тряпку, смоченную в спирте, когда подсохнет, смочить опять. Внутрь хорошо давать три раза в день йодистый калий по 0,2. Ребенка к такой груди, конечно, не прикладывать, а молоко сдаивать и выливать. Кормить ребенка только здоровой грудью. Перед сдаиванием надо больную грудь чисто обтереть водкой, сдоить и снова положить спиртовый компресс. Этим иногда можно предотвратить нарыв.

Если же появились указания на нарыв, то на это место класть уже не спиртовый компресс, а согревающий компресс из 2% раствора перекиси водорода. При нарыве ребенка нельзя кормить даже здоровой грудью, а надо все молоко сдаивать и выливать.

Народные средства. При затвердении груди привязывают тертую морковь или размазню из бобовой муки с мыльной водой. Или листья толченой лебеды сырые или вареные.

При нарыве на груди привязывают печеный лук с льняным маслом или с медом или же распаренные в молоке винные ягоды.

Паралич

Он обычно поражает нижние конечности до поясницы. В большинстве случаев проходит через несколько месяцев, но в редких случаях остается на всю жизнь. Лечение только госпитальное.

Эмболия

Это закупорка кровеносных сосудов пробками, которые могут состоять из кусочков ткани, из жировых капель и пр. При закупорке крупной кровяной ветки или крупного кровяного сосуда обычно человек умирает.

Пробка (тромбоз) иногда образуется у родильницы в послеродовом периоде, большей частью в течение первых двух недель, вследствие очень раннего вставания и ходьбы. Необходим немедленный вызов доктора для впрыскивания камфоры, иначе женщина умирает.

СОВЕТЫ КОРМЯЩИМ МАТЕРЯМ

Кормящая женщина не должна есть много мяса и пить спиртного, так как после них ребенок страдает запорами, делается неспокойным, не спит.

Если у матери мало молока, то для его увеличения хороши такие средства:

1. Есть селедку и пить немного пива.

2. Усиленно есть зеленый лук во всех видах, также побольше моркови, укропа, крапивы.

3. Употреблять в пищу гл обр. хлеб с отрубями, с анисом и тмином.

4 Пить парное молоко и есть всякую пищу, богатую жидкостями и крахмалом, как сливы, виноград, картофель.

5. Прикладывать время от времени к груди теплые платки

Из аптечных средств для увеличения молока хорошо принимать по 3—4 чайных ложки в день Лактагола

(Lactagol) — это экстракт из семян хлопчатника в порошке.

Когда у матери уж слишком много молока и желательно по той или иной причине приток его уменьшить, то помогают такие средства: пить чай из листьев ольхи (Alnus) или из перечной мяты. А из аптечных средств уменьшает приток молока йодистый калий и атропин, но эти средства должен прописать доктор в зависимости от здоровья матери. Также уменьшает согревающий компресс из камфорного масла.

Очень хорошее средство для увеличения молока — это бертолетовая соль, но не все ее переносят, слабеют, а кроме того, ее нельзя купить без рецепта доктора. Ее принимают так: надо развести 28 гр. берт. соли в 600 гр. воды и пить три раза в день по две столовых ложки перед едой. Результаты получаются очень быстро.

При кормлении ребенка грудью надо кормить через отверстие, сделанное в застегнутом лифе, тогда грудь не оттягивается и не теряет формы.

Если приходится брать кормилицу, то разница в возрасте вашего ребенка и ребенка кормилицы не должна быть больше восьми недель. Хорошая кормилица дает в сутки до семи стаканов молока.

ПОДКАРМЛИВАНИЕ РЕБЕНКА

Для подкармливания ребенка лучше всего брать молоко ослиное, хуже — кобылье, затем коровье и совсем плохо козье, так как в последнем состав белков сильно отличается от состава белков женского молока, а кроме того, в козьем молоке, так же, как и в коровьем, много казеина, который трудно переваривается в желудке ребенка.

При подкармливании надо давать молоко сейчас же после груди и обязательно в теплом виде. Лучше всего давать молоко сырое, так как при кипячении оно теряет кальций и магний. Но это возможно лишь тогда, когда есть своя корова или ты уверен в здоровьи той чужой коровы, от которой получаешь молоко.

Если приходится кормить одним молоком без груди, то надо его давать так: до четырех недель разбавлять молоко водою — одна часть молока и три части

воды. Затем постепенно дозу воды уменьшать так, чтобы к девяти месяцам давать ребенку уже цельное молоко. Для лучшей перевариваемости коровьего молока полезно прибавлять к нему негустые отвары из овса, ячменя, риса.

С третьего месяца (а некоторые дают и раньше) можно давать ребенку понемногу сока из свежего апельсина.

Из препаратов для подкармливания лучше всего мука «Нестле», которая состоит из сгущенного коровьего молока и измельченной верхней корки пшеничного хлеба, поджаренной при 115°C.

III. Болезни женских половых органов

ВАГИНИЗМ

Признаки: появление белей и судорожное сжатие влагалища при малейшем к нему прикосновении, что делает совокупление крайне затруднительным, мучительным и даже невозможным.

Причины: особый невроз половых органов, неудачно выполненное первое совокупление, особенно в очень молодом возрасте.

Надо на некоторое время прекратить всякие попытки к совокуплению, а кроме того, при неврозе необходимо психическое воздействие.

Если вагинизмом заболела маленькая девочка (у мусульман женятся на 9—12-летних), то надо показать ее доктору, так как у нее могут быть очень серьезные повреждения половых органов от столь раннего совокупления.

Между прочим, при слишком ранней беременности у девочек рождаются иногда (чаще, чем в другом возрасте) особенные уроды: сросшиеся спинами, грудью близнецы или один входит в другой крестообразно какой-либо своей частью — рукой, ногой и пр.

ВУЛЬВИТ

Воспаление половых губ

Причины: раздражение белями, менструациями, грязным бельем, онанизмом, да еще при грязных руках.

Признаки: ощущение щекотания наружных частей, переходящее в боль при ходьбе и мочеиспускании. Воспаление малых и больших половых губ, появление истечений зеленовато-желтого цвета с неприятным запахом

Необходимо половые части два раза в день обмывать карболовым мылом, а в воду прибавлять немного поташа.

На половую щель прикладывать компрессы из свинцовой воды или тряпочку, смазанную борным вазелином.

ПЕРЕГИБ МАТКИ

Бывает перегиб назад и перегиб вперед. Причины: поднятие тяжестей, длительные и частые запоры, как следствие аборта и прочее.

Перегиб вперед характеризуется сильным давлением, до болей, на мочевой пузырь, частыми и болезненными позывами к мочеиспусканию.

Перегиб назад: давление на прямую кишку, боли в крестце, ощущение, что, садясь на стул, ты садишься, как на палку; кроме того, запоры и частая невралгия.

Перегибы иногда проходят сами собою, но обычно они хронически дают бесплодие, а если женщина и забеременеет, то обычно на третьем месяце она ребенка скинет. Чтобы помочь матке выпрямиться, полезны спринцевания сильно вяжущими средствами, как танин и дубовая кора, внутренний медицинский массаж (доктора-специалиста), а из домашних средств — хождение на четвереньках минут по пять-десять два раза в день. Последнее средство — для матки с перегибом назад.

ВОСПАЛЕНИЕ БРЮШНОЙ ОБОЛОЧКИ МАТКИ

Признаки: боли внизу живота с небольшой лихорадкой, иногда тошнота.

Чаще всего развивается во время менструаций или за несколько дней до них главным образом из-за простуды. Если не лечиться, то болезнь переходит в хроническую с тяжелыми нередко последствиями. Если нет врача, то самой принять такие меры: больше лежать на спине, на низ живота класть мешок со льдом.

Если будет запор, то дать касторки, а потом делать каждый день клизмы. Когда воспалением заболевает женщина (а не девушка), то ей надо еще спринцеваться теплой водой с ромашкой. Когда есть возможность

достать опий, то надо на кружку воды для спринцевания прибавлять еще 10 капель опия для успокоения болей.

ВОСПАЛЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ МАТКИ

Болезнь начинается выделением белей, сначала нормальных, белых, а затем принимающих желтовато-грязный вид с характерным запахом. Болезнь легко переходит в гнойное воспаление со зловонием, появляются боли в паху, внизу живота, мочеиспускание болезненное. Часто еще высокая температура. Причина — главным образом гонорея, заражение нечистыми инструментами, также простуда нижней части живота, особенно во время менструации, или неудачные меры для аборта. Самое главное — это захватить болезнь в самом начале. Нужен покой и обращение к доктору — специалисту по женским болезням.

Для облегчения болей, пока болезнь еще не определилась, можно самой спринцевать влагалище раствором таннина и как можно больше есть спаржи, которая вообще очень полезна при всяких болях в матке.

ОПУЩЕНИЕ И ВЫПАДЕНИЕ МАТКИ

Обычная причина означенного явления — это не зашитый в свое время разрыв промежности после родов. При небольшом опущении помогает носить особое кольцо, которое вставляется во влагалище. При сильном же опущении, когда влагалище уже выворачивается наружу, кольцо держаться не будет. Тут нужна операция — поднятие кверху матки через укорачивание связок и наложение швов на разрыв. Эта операция нетяжелая, но она избавит женщину от тяжелых последствий разрыва, которые в пожилом возрасте могут сделать ее калекой, неспособной к труду.

Вот почему в случае разрыва промежности во время родов надо обязательно обратиться к доктору для наложения швов, что можно сделать в течение первых двенадцати часов, когда края разрыва еще не потеряли силы для срастания.

При небольшом опущении, если нет кольца, надо всегда носить повязку-бинт, т. е. полотенце, сшитое кольцом и сложенное в два раза. Такая повязка удерживается с помощью тесьмы на поясинце или на помочах, идущих через плечи. Ничего тяжелого таким лицам поднимать нельзя.

Народное средство при опущении матки: смазывать низ живота киндербальзамом (Kinderbalsam), а также налить с четверть стакана этого лекарства в металлическое блюдце или мет. коробку и зажечь. Тогда стать над огнем, расставив ноги врозь так, чтобы пламя согревало живот (осторожно!). Это лекарство в народе русском зовут «подъемными каплями», оно в старое время бывало в каждой аптеке при земской больнице и пользовалось большим доверием.

ПОЛИПЫ МАТКИ

Полипы — это опухоли на ножках, которые помещаются на внутренней стороне матки.

Признаки болезни: беспрерывное кровотечение, сначала в виде менструаций, затем идут слизисто-гнойные истечения с дурным запахом, сильные боли. Лечение домашними способами бесполезно, надо обратиться к врачу-специалисту, так как нужна операция по удалению полипов.

Болезнь эта часто бывает причиной бесплодия и внематочной беременности.

РАК МАТКИ

Рак развивается главным образом в возрасте между сорока и шестьюдесятью годами. Болезнь начинается незаметно, но внимательная к себе женщина всегда может уследить ее начало, а именно: у нее после сношения вдруг неожиданно появляется небольшое кровотечение вследствие ракового нароста (или язвочки) на шейке матки. Если в это время вырезать у больной не только матку, но и яичники, то она сможет прожить еще несколько лет. Если же операции не сделать, то рак с шейки матки быстро распространяется на соседние

органы, и тогда никакое лечение и операция уже не помогут.

Вот почему всякая женщина после сорока лет обязана хоть два раза в год (а то и чаще) показываться врачу для исследования истечений из матки.

КИСТЫ

Киста — это мешотчатая опухоль на ножке, которая часто бывает врожденной, но остается в скрытом состоянии до подходящего толчка к росту. Киста наполнена водянистой прозрачной жидкостью зеленовато-желтого цвета. Величина ее от горошинки до головы ребенка. У женщин бывает на яичниках, а также на шейке матки и в середине матки.

По мере своего роста киста доставляет больной сильные боли в крестце и внизу живота, особенно когда их несколько; появляются непрерывные менструации, частый позыв к мочеиспусканию, вздутие кишок.

Иногда киста сама лопается, и содержание ее изливается в брюшную полость с тяжелыми последствиями. Некоторые кисты достигают огромных размеров.

Поэтому, как только появятся тревожные признаки, надо сейчас же обратиться к доктору-специалисту, так как лечения кисты нет, нужно ее вырезать и чем раньше, тем лучше.

ВОСПАЛЕНИЕ ЯИЧНИКОВ

Острое воспаление бывает обыкновенно от простуды, также от мокрых ног во время менструаций и особенно часто от спринцевания холодной водой после сношения. Также часто гонорейного происхождения.

Признаки: тянущие боли внизу живота и в паху, боли в крестце и бедрах, иногда очень высокая температура. Если не принять мер, то начинаются болезненные и неправильные менструации и даже гнойное поражение яичников.

Надо раньше всего хорошо прочистить желудок, но только не касторкой, и оставаться по возможности в постели, особенно при температуре. На живот класть на

пузырь со льдом. При сильных болях помогает принятие кодеина (Codeinum) по 0,01 три раза в день.

От острого воспаления избавиться не так трудно, надо лишь аккуратно лечиться, но хроническое воспаление лишь залечимо, так как при подходящем случае, например простуде, оно снова дает себя знать.

При хроническом воспалении лучше всего помогают грязевые ванны и принятие йодистого калия три раза в день по 0,1. Для женщин же полезны, кроме того, горячие спринцевания и полное воздержание от половых сношений до исчезновения болей.

Для успокоения болей хорошо смазывать низ живота ихтиолом или ихтиоловой мазью (10:30), но не втирать, а только смазывать живот. Также вкладывать во влагалище ихтиол-глицериновые тампоны.

Народное средство при воспалении: есть как можно больше тыквы во всех видах. Даже хорошо сырую тыкву просто провертеть на машинке, выжать через тряпку и пить сок. Замечательное средство. Также пить навар из волос кукурузных початков.

КЛИМАКТЕРИЧЕСКИЙ ПЕРИОД

Под этим именем известен период, который начинается у женщин между 45 и 50 годами (а иногда гораздо раньше): у них постепенно прекращаются менструации и деятельность матки и яичников угасает. Тянется этот период годами, иногда до десяти лет.

В этом периоде у женщин развивается обычно целый ряд страданий, особенно в области половых органов, а кроме того, их мучают частые приливы к голове, головокружения, чрезмерное нервное состояние. А затем часто появляются обильные кровотечения, нередко фиброма матки и даже рак матки. Если у женщины никогда не было никаких воспалительных заболеваний, то климактерический период проходит обыкновенно легко.

Чтобы сделать болезненные явления менее острыми, обыкновенно дают таблетки Оварин (Ovariinum) 3 раза в день по одной таблетке. Но обращение к доктору-специалисту обязательно.

АДЕНОМА

Это очень сильные кровотечения со сгустками, случающиеся в климактерическом периоде вследствие разращения желез в стенках матки. Обращение к доктору обязательно.

Нужен покой, таз поднять повыше, подсунув под него хотя бы подушку, на живот класть пузырь со льдом, к ногам горячие бутылки; пищу давать самую легкую, но для пополнения крови давать еще каждые два часа по две столовых ложки молока. Но все эти меры облегчают лишь временно, кровотечения все равно будут продолжаться, пока время не возьмет свое. Но иногда эти кровотечения так изнуряют женщину, что приходится делать выскабливание матки. Но если в матке есть опухоль, то выскабливание не делают.

Народные средства:

1. Пить по стакану в день в два-три приема настой травы «Буквица лекарственная» (Betonica dulcamara)

2. Траву «Маточник или Пастушья сумка» (Capsella bursa pasteris) настоять хорошо, беря столовую ложку мелко нарезанной травы на стакан кипятка, и выпить сразу. Очень хорошее средство вообще против всяких кровотечений у женщин.

IV. Болезни грудных детей

ОПРЕЛОСТЬ

Надо ежедневно обмывать опрелость водой или просто слабым раствором йода — одна-две капли на стакан воды, затем хорошо обсушить, но не тереть, и присыпать мелкой просеянной картофельной мукой или тальком. В ванночку полезно прибавлять немного навара дубовой коры или танина.

ПУПОК

Кровотечение из пупка, дикое мясо, пупочная грыжа.

Если кровь из пуповины показалась в первые же часы после родов, то это указывает на то, что она была плохо перевязана. Такое кровотечение обычно вскоре прекращается. Хуже, если кровь показывается на 3-й или 5-й день после рождения во время отпадения пупочного отреза. Тогда надо пупок присыпать очень мелкими жжеными квасцами или обмыть несколько раз пупок слабым раствором йода (1—2 капли на стакан воды), или привязать тряпочку, смоченную свинцовой водой.

После отпадения пупочного отреза в пупке иногда остается кусочек красного мяса наподобие ягоды, сидящей на тонкой ножке. Это и есть дикое мясо. Его легко удалить: надо ножку туго перевязать продезинфицированной ниткой, но не очень тонкой, и мясо через 2—3 дня отпадет. Можно избавиться от дикого мяса иначе: надо его каждый день присыпать жжеными квасцами, отчего оно постепенно исчезнет.

Грыжа у грудных детей бывает от плохо перевязанной пуповины, также от сильных газов и постоян-

ного крика. Надо выходящую через пупочек кишечку осторожно вправить обратно и сверху положить давящую повязку таким образом: сделать из воска лепешку или из пробки вырезать, или даже взять подходящую по величине монету, вымыть ее, завернуть в мягкую тряпочку, положить на пупок и забинтовать. Так делать все время, пока дырочка зарастет и кишечка перестанет выходить. При перемене бинтика пупок надо промывать борной кислотой или слабым раствором йода (3 капли на стакан воды). Купать ребенка можно с бинтиком, а потом надеть сухой. Если грыжа долго не проходит — до четырех и более месяцев, надо показать доктору.

Воспаление пупка. Если пупок сильно покраснел, но крови нет, то надо класть компрессики из известковой воды или примачивать слабым раствором йода. Хорошо также присыпать салициловой присыпкой.

БЛЕНОРЕЯ НОВОРОЖДЕННЫХ
(Гнойное воспаление глаз)

Когда ребенок родился, надо ему сейчас же, пока не раскрылись веки, обтереть глаза чистой тряпочкой, а после купанья опять обтереть веки ваткой или ветошкой, смоченной в теплой воде, и затем впустить из пипетки в каждый глаз по одной капле (не больше) однопроцентного раствора ляписа (Argentum nitricum), чтобы предохранить глаза ребенка от могущего заражения гнойным выделением из половых органов матери.

Признаки появления бленореи у ребенка такие: у него начинают краснеть и пухнуть веки, что бывает обычно через несколько дней после рождения, и из глаз выделяется липкая, гноевидная материя. Если глазное яблоко остается здоровым, непокрасневшим, то можно еще помочь ребенку домашними средствами: надо обтирать веки несколько раз в день слабым раствором борной кислоты (2% раствор) и отдирать осторожно насохшую на ресницах гноевидную материю. Также хорошо класть на глаза компрессы из настоя ромашки. Если же из глаз стала выделяться зеленоватая или кровянистая материя, то надо немедленно обратиться к

доктору, чтобы предотвратить возможность потери зрения.

ЖЕЛТУХА

Желтуха обычно бывает у новорожденного через несколько дней после рождения: белки глаз и все тело желтеют, ребенок нервничает, плачет. Нормально заболевание проходит через пять дней. Надо только дать слабительного: если ребенка кормят грудью, то просто помазать касторкой сосок и потом дать ребенку сосать. При искусственном кормлении можно тоже смазать касторкой резиновый сосок.

Если же желтуха затягивается надолго, на целые недели, и ребенок нередко плачет часами, то надо или обратиться к доктору, или если это летнее время, то применить простое **симпатическое народное средство**: достать желтых цветов от садового растения Маригольд (Златоцвет), сварить две-три горсти этих цветов и потом выкупать ребенка в наваре. Цветы брать лучше от высокого сорта Маригольда, а не низкого, известного под именем «Бархатцев». Высокий же сорт имеет название «Гвоздик» у народа и действует сильнее низкого. Средство очень хорошее, много раз проверенное даже на взрослых при разлитии у них желчи.

ЗАПОРЫ

При запоре ребенок ежится, плачет, кричит и даже стучит ножками, когда запор вызывает у него газы. Надо дать ему полчайной ложки свежего несоленого коровьего масла или смазать сосок перед кормлением касторкой. Также хорошо давать несколько раз в день по полчайной ложечки укропной воды или слабого настоя ромашки, которая уменьшает газы. Можно также поставить ему клизмочку из полстакана чистой теплой воды или с ромашкой и потом придержать пальцем задний проход, чтобы вода сразу не вылилась. Животик завязать теплым.

К запорам у грудных детей надо относиться серьезно, так как они часто являются причиной у них мозговых заболеваний.

КОРОТКАЯ УЗДЕЧКА ЯЗЫКА

Если ребенок с трудом берет грудь или соску, при этом еще запрокидывает головку, плачет и характерно чмокает при сосании, то это ясные признаки короткой у него уздечки под языком. Эта уздечка с годами немного вытягивается, но обыкновенно все-таки остается ненормальной, и люди с такой уздечкой бывают косноязычными, шепелявыми, проклиная природу, снабдившую их таким противным недостатком, и не зная того, что виновата в нем не природа, а родители, недосмотревшие у своего младенца легко исправимого приращения уздечки.

Надо, как только будет замечено чавкание у ребенка, показать его доктору, чтобы он подрезал уздечку до нормальной длины. Операция эта простая и почти нечувствительная для ребенка.

РВОТА

Если рвота у ребенка бывает вскоре после кормления, особенно коровьим молоком, то это неопасно. Бывает она еще в более сильной и частой степени от проглатывания воздуха при сосании и при короткой уздечке.

Но если появилась продолжительная рвота и ребенок отказывается от пищи, то это может уже указывать на мозговое заболевание, надо обратиться к доктору.

МОЛОЧНИЦА

Она заводится главным образом от грязной груди или грязной резиновой соски, иногда также от слабой слизистой оболочки во рту ребенка.

Молочница — это белый налет на языке, деснах, небе, щеках и даже иногда в носу ребенка. Надо в предупреждение появления молочницы всегда обтирать рот ему после еды тряпочкой, смоченной в растворе борной кислоты или в водке. А если молочница уже появилась и ребенку больно сосать, то обмывать рот слабым (розового цвета) раствором марганца.

Грудь свою кормящая женщина должна всегда обмывать не только перед кормлением, но и после, а соски держать в растворе борной кислоты, обмывая их чистой водой и досуха вытирая перед употреблением.

СЫПИ У НОВОРОЖДЕННЫХ

Молочная сыпь

Она мелкая, бледная, покрывает гл. обр. щеки, места вокруг носа и появляется не раньше месяца после рождения. Эта сыпь неопасная, она быстро присыхает и образует желтые струпья, причиняющие зуд: дети чешутся и расцарапывают себе лицо. Причина сыпи гл. обр. в неправильном кормлении: быть может, недоедании или перекармливании, потреблении кормящей матерью излишнего количества спиртных напитков или сладостей, а при искусственном кормлении — в плохом коровьем молоке. Расцарапанные места надо присыпать тальком или картофельной мукой, а к струпьям лучше всего прикладывать компрессики из крахмального раствора.

Пузырчатая доброкачественная сыпь

Появляется через несколько дней после рождения и поражает детей слабых или недоносков. Также может явиться как результат сифилиса у отдаленных родственников — прадедушки, прабабушки. Эта сыпь имеет вид пузырей, наполненных мутной жидкостью, которые через два-три дня лопаются и подсыхают. Если такими пузырями покрыто менее половины тела ребенка, то болезнь быстро проходит, и тело ребенка становится чистым, в противном случае он умирает.

Пузыри надо примачивать самое лучшее камфорным маслом, а кожицу, если она присохла, осторожно отмачивать во время купанья. Если же лопнувшие пузыри не подсыхают, то вместо камфорного масла надо заказать в аптеке ксероформовую мазь и ею смазывать:

Ксероформ (Xeroformy)	5,0
Вазелин (Vaselini albi)	50,0

Пузырчатая злокачественная сыпь

Появляется исключительно вследствие наследственного сифилиса, с нею даже иногда ребенок и родится. Эта сыпь очень крупная — от ореха и до голубиного яйца, иногда пузыри сливаются вместе. Лечение бесполезно, так как ребенок все равно умирает.

Как хорошее средство при всяких детских сыпях — это давать каждый день ребенку сок свежей моркови до чашки в день в зависимости от возраста. Морковь очень чистит кожу.

БРОНХИТ

Бронхит у грудных детей часто является смертельной болезнью, если не обратить вовремя внимания. Поэтому при появлении кашля надо ребенку намазать спинку и грудь свиным топленым салом или в крайности каким-нибудь растительным маслом, прибавив в него немного скипидара. Если же у ребенка появился еще жар, то хорошо натереть ребенка водкой пополам с уксусом (теплым), дать с ложечки немного настоя ромашки, хорошо закутать, чтобы заснул и вспотел.

Если появилось много мокроты и она отходит с трудом или совсем даже не отходит, то давать несколько раз в день по 2—3 капли миндального масла в сахарном сиропе.

Если же ребенок начнет задыхаться, покрываться холодным потом, то самое лучшее обратиться к доктору, так как эти симптомы могут указывать на начавшийся у ребенка круп — тяжелая, почти неизлечимая болезнь, если ее не захватить сразу (см. ст. «Круп»). Пока же до доктора дать ребенку несколько раз по 5—10 капель водки с ложечкой воды или по 5 капель камфорного спирта. Последний дается так: надо накапать камфорный спирт в сахарный порошок и высыпать этот порошок на язык ребенка, дав запить с ложечки водой. Этим способом иногда удается отходить от припадка.

ПРОРЕЗЫВАНИЕ ЗУБОВ

Нормальное прорезывание зубов бывает около шестого месяца жизни. . Когда прорезывание начинается слишком рано, то это указывает на скороспелость организма и на предрасположение мозга к заболеваниям. Прорезывание же позднее восьми и более месяцев указывает на слабость и болезненность ребенка; зубы у них растут неправильно, легко портятся, находят один на другой.

При прорезывании зубов десны у ребенка припухают, зудят, желудок расстраивается, иногда даже появляется жар. Чтобы облегчить ребенку прорезывание, надо обтирать ему десны и весь рот тряпочкой, обернутой вокруг пальца и смоченной раствором соды или буры (одна чайная ложка на стакан воды), также хорошо давать ему специальные кольца из фиалкового корня, чтобы он мял такое кольцо между деснами, или же просто корочку черного хлеба. Из пищи в это время надо избегать давать овсяную и другую муку, а больше надо жиров, молока, яиц.

В случае появления судорог, поноса или запора надо применить те средства, кои указаны в соответствующих статьях.

Народное средство: надеть на шею ребенка нитку настоящего желтого янтаря, что очень облегчает прорезывание.

ВОСПАЛЕНИЕ ГРУДНЫХ ЖЕЛЕЗ

Бывает большею частью в течение первого месяца после рождения: может заболеть одна грудь, а могут и обе. Грудь набухает, твердеет, болит. Иногда болезнь вскоре проходит, а иногда образуется нарыв. Надо с самого начала появления воспаления прикладывать к груди тряпочку с камфорным маслом, а сверху ватку и так завязывать. Когда же опухоль начнет размягчаться, то класть припарки из льняного семени или согревающий компресс из соды. Когда же нарыв вскроется, то рану закрывать тряпочкой с прованским маслом или другим растительным и бинтовать до заживления, развязывая лишь для наложения другой чистой масляной тряпочки. Выдавливать нарыв никогда нельзя.

СУДОРОГИ — «РОДИМЧИК»

Указывают на мозговое заболевание, бывают от испуга, глистов, запоров, прорезывания зубов, также при дурной наследственности.

Припадок появляется вдруг, большею частью во сне: лицо у ребенка бледнеет, искажается, губы синеют, глаза закатываются, мускулы лица дергаются, рвота, судороги сводят конечности. В легких случаях припадок продолжается несколько минут, потом ребенок успокаивается. Но когда один припадок следует за другим, то ребенок обычно умирает от удушения вследствие судороги голосовой щели.

Когда ребенок от припадка успокоится, то в предостережение повторного припадка надо поставить ему клизмочку из комнатной воды с уксусом, на голову положить пузырь со льдом и соблюдать в комнате полнейшую тишину. Если же есть возможность быстро получить нижеуказываемое лекарство, то вместо клизмы из чистой воды поставить ему клизму из половины порции лекарства, а из второй половины поставить вторую клизму, если не будет замечено у ребенка облегчения.

Хлоралгидрат (Chloral. hydrat.)	1,0
Слизь салепа (Mucil. salep)	10,0
Дист. вода (Aq. destill.)	50,0

Если же, несмотря на принятые меры, судороги будут продолжаться, то надо, не теряя времени, вызвать врача, так как эти симптомы могут указывать на начавшееся воспаление мозга.

Детям слабым, вздрагивающим во сне (как будто бы их кто ударил) надо для укрепления и предотвращения мозговых заболеваний давать каждый день по чайной ложке рыбьего жира с фосфором (0,01:100).

Домашнее средство: при судорогах хорошо делать ребенку такое же обертывание тела, как делают при скарлатине, когда сыпь плохо высыпает (см. «Скарлатина»). Внутрь же давать пить понемногу настой травы чертополоха.

ПОНОС

Всякий понос тяжело отзывается на грудных детях. Засорить желудок младенца можно легко: то его

перекормить, давая слишком часто грудь, то дать не совсем свежее коровье молоко при подкармливании, то слишком жирное молоко и пр. Понос доходит у них иногда до 20 раз в сутки и имеет желтоватый вид с белыми комками непереварившегося молока, а иногда еще с зеленью, кровью и слизью. Если же воспаление захватывает еще и двенадцатиперстную кишку, то у ребенка разливается желчь.

Раньше всего надо ребенку дать полчайной ложки касторки, а в самом маленьком возрасте обмазать ею сосок кормилицы или соску на бутылке при искусственном кормлении и дать пососать. Животик обвязать чем-нибудь теплым. При большой жажде давать пить по нескольку капель чистой переваренной воды. Когда ребенка прослабит, надо давать четыре раза в сутки танальбин в рисовом отваре (танальбин купить в аптеке по 0,1—0,3, смотря по возрасту).

Можно применить и такие еще домашние средства: надо ребенка лишить всякой пищи на 12—24 часа, давая только подслащенную сахаром воду чайными ложечками. Или же давать ему белковую воду: один сырой белок хорошо разбить в трех стаканах воды, прибавить немного сахару и несколько капель коньяка, хорошо взболтать перед дачей и поить с ложечки, но не часто.

Как правило, маленьким детям никогда нельзя давать ничего холодного, все надо в теплом виде, как парное молоко, так как от холодного у них развиваются кишечные и всякие другие заболевания.

Если в кале ребенка покажется зелень, то надо настоять в чистой воде мел, отстоять до прозрачности и этот чистый, как вода, настой давать раза три в день по чайной ложечке пополам с материнским молоком или коровьим, если кормят младенца искусственно. Вообще чистый мел очень полезен, особенно слабым детям, т. к. имеет в себе серу и известь.

Если в кале покажется кровь, слизь, то это указывает на дизентерию, надо показать ребенка доктору.

Народные средства: всякий понос проходит, если ребенка начать кормить ослиным молоком.

Иногда упорный, но не кровавый, понос проходит, если впустить маленькую клизму из очень крепкого чая и оставить эту клизму в кишках, пока ребенок сможет держать ее.

Симпатическое средство: при появлении кровавого поноса положить к телу ребенка луковицу цветка «Нарцис».

ДЕТСКАЯ ХОЛЕРА
(Особое заболевание)

Бывает главным образом летом, особенно у детей, вскармливаемых искусственно. Большею частью появляется, конечно, на почве кишечного расстройства.

Понос доходит до сорока раз в сутки, бесцветный, водянистый, рвота сначала пищей, а потом вроде рисового отвара, сильная жажда. Живот втягивается, лицо становится старческим, появляются судороги. Потом температура быстро начинает падать, ребенок слабеет и через 2—3 дня умирает.

При обнаружении этого заболевания надо позвать доктора, если же его нет, то давать ребенку два раза в день танальбин попеременно с каломелем: танальбин два раза в день по 0,2—0,3 (смотря по возрасту) и два раза каломель по 0,1. Животик завязать теплым. Поставить клизмочку с очень слабым раствором танина, потом сделать ванночку потеплее, а после ванночки хорошо закутать, чтобы ребенок вспотел. При сильной жажде давать пить по чайной ложечке чистую воду, немного подкрашенную красным вином для поддержания сил, также воду с яичным белком.

Если этой холерой заболел ребенок искусственно вскармливаемый, то надо на несколько дней перестать давать ему коровье молоко, а лишь воду со взбитым сырым белком и коньяком или слизистые отвары из ячменя или риса (см. выше ст. «Понос»).

Для предупреждения всяких кишечных заболеваний никогда не следует отнимать от груди ребенка в летнее время.

ПОЧЕМУ ГРУДНЫЕ ДЕТИ ПЛАЧУТ И КРИЧАТ

Грудной ребенок ничего не может сказать, поэтому о всех своих болестях, голоде и капризах он заявляет плачем или криком.

Опытная мать узнает легко по оттенкам причину плача. А неопытная теряется в догадках и своим незнанием может только иногда отправить своего ребенка на тот свет.

1. Плачут дети от голода даже при хорошем как будто бы кормлении. Плач у них в этом случае вначале громкий, затем частый, жалобный. Кроме того, вид ребенка невеселый, и если еще замечается постепенная потеря веса, то ясно, что ему не хватает даваемой пищи: или у кормилицы не хватает молока, или, если кормят ребенка искусственно, употребляемое для этого молоко недостаточно хорошо и питательно.

2. Плачут из-за слишком жирного молока, которое вызывает у детей колики: в этом случае животик у них вздувается и они стучат ножками по постели. Плач громкий и продолжительный. Надо молоко немного разбавлять водой, а от колик дать чайную ложку жидкого настоя ромашки или укропного семени.

3. Также громко кричат дети при воспалении уха, что часто случается при простуде, причем они кричат сильнее, если потянуть за ухо или слегка надавить на кость позади уха. Надо заложить ухо ваткой, смоченной в теплом растительном масле или в растворе глицерина и карболки (раствор делается из расчета десяти капель глицерина на одну каплю очищенной карболки).

4. Плачут при мокрых или запачканных пеленках, но этот плач всегда сопровождается ерзанием по матрасику, причем плач негромкий, а скорее капризный. Надо ребенка привести в порядок.

5. Плачут и беспокоятся из-за паразитов: блох, клопов, комаров. Хорошо в кроватку под тюфяк или даже под простынку класть листья свежей полыни, можно даже целые ветки ее – она хорошо отгоняет блох и комаров. А от клопов смазать матрасик настоем керосина на цветах настоящей ромашки, можно сухой. Или смазать швы матрасика раствором квасцов.

6. Плачут мальчики во время мочеиспускания вследствие сужения мочеиспускательного канала или приросшей крайней плоти. Показателем этого физического недостатка служит струя мочи, которая идет у них вбок. Надо показать ребенка доктору для маленькой операции. Если ее не сделать, то в более позднем возрасте будет труднее и больнее.

Аналогичный плач бывает у маленьких девочек от рези при воспалении слизистой оболочки наружных половых частей. Надо обмывать их слабым раствором йода (1—2 капли на стакан воды), обсушивать хорошо, но никак не тереть.

7. При воспалении мозга крик у ребенка вначале бывает пронзительный. По мере же развития болезни, появления рвоты, судорог, сонливости крик затихает, переходя в бред или тихие стоны. Надо вызвать врача, лед на голову, покой, тишину (см. ст. «Родимчик» — судороги).

8. При крупе и ларингите (ложном крупе) крик сиплый, а кашель лающий (см. «Круп» и «Ларингит»).

9. Наконец, кричат и плачут дети капризничая. Особенно, если приучены быть постоянно на руках, тут уж они кричат и заливаются до тех пор, пока их не возьмут на руки. Вообще этот народ плачет и капризничает из-за самых пустяков, если бывает уверен, что их начнут жалеть и уговаривать. В этом случае они плачут, как говорят, «не отчего», а «кому». Это значит, что если ребенок видит то лицо, на жалость которого к себе он может рассчитывать, то он и будет плакать и кричать, захлебываясь, пока не добьется своего. А при чужих и равнодушных к нему он и не подумает плакать.

Отсюда простой вывод — не потакать капризам детей, которые гораздо хитрее с самых пеленок, а главное, гораздо бессердечнее, чем о них думают родители.

ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ С МАЛЕНЬКИМИ ДЕТЬМИ

1. Нельзя кормить родившегося младенца раньше, чем выйдет из него первородный кал (пока он не попачкается), приблизительно через 24 часа.

2. Нельзя класть после кормления на левый бок, надо всегда на правый. Это потому, что у грудных детей печень занимает чуть не половину всей полости живота, и если ребенка положить на левый бок, то большая печень будет давить на полный желудок, что вызовет у ребенка беспокойное состояние, отрыжку и рвоту. (У взрослых печень составляет 0,027 всего веса тела, а у новорожденного 0,042).

3. Нельзя детей качать, будь то на руках или в люльке.

4. Держать ребенка на свету первые две-три недели после рождения. Надо кроватку всегда затемнять, так как свет вызывает у младенца страдание и ведет к заболеванию глаз.

5. Носить ребенка всегда на одной и той же руке, что обычно делают на левой. От этого левая рука ребенка (свободная в движении) развивается лучше и ребенок нередко становится левшой.

6. Позволять подрастающему ребенку продолжать сосать соску, а за неимением ее сосать свои пальцы, так как это ведет к неправильному положению прорезывающихся зубов (зубы наперед) и к изменению формы губ.

7. Заставлять ребенка ходить слишком рано, так как это ведет нередко к кривизне неокрепших еще ног.

8. Заставлять раньше времени заучивать слишком много новых слов, это отражается потом на качестве речи и нервной системе ребенка.

9. Одевать маленьких детей в шелк, что препятствует вентиляции. Воздух должен свободно проходить через одежду до пор тела, так же, как и испарения должны выходить наружу, а не скопляться вокруг тела ребенка. Шелковая же одежда препятствует такому обмену.

10. Разрешать детям, даже еще с грудного возраста, бить по лицу мать или вообще того, кто держит ребенка на руках. А особенно еще смеяться взрослым при этом (что обычно практикуется). Этим ребенок поощряется к новому битью.

11. Относиться индифферентно к наклонностям детей мучить насекомых, птиц, животных, отламывая одним крылья, ножки, других привязывая на веревку, мотать ими, как мячиком; у кошек поджигать хвосты и пр.

Оба эти последних параграфа развивают в ребенке наклонность и даже страсть к мучительству других, делают его бессердечным и, как ни странно (но это факт), раньше всего именно в отношении своих родителей.

12. Приучать детей с грудного возраста к спиртным напиткам (что тоже часто практикуется) в убеждении, что маленькая доза, как рюмка в день, вреда не принесет, а только придаст ребенку крепости. Но как раз на-

оборот: крепости такая рюмка не принесет, а вреда может принести много, что обнаружится через несколько лет в пристрастии к спиртным напиткам с вытекающими отсюда последствиями.

ВЛИЯНИЕ НАСЛЕДСТВЕННОСТИ НА ДЕТЕЙ

1. Дети от родных брата и сестры наследуют все хорошие и дурные стороны родителей в усиленном размере.

2. Если отец или мать эпилептики, то ребенок тоже часто страдает этой болезнью. Но если оба родителя эпилептики, то ребенок обязательно тоже будет им.

3. Когда оба родителя имеют диабет, то ребенок большею частью тоже им заболевает.

4. Особенно упорно передаются нервные и душевные болезни, включая сумасшествие. До 50% таких заболеваний падает на наследственность, т. е. когда у данного больного сами родители страдали этими болезнями или же один из них (или оба) происходит из семьи, в которой насчитывается несколько кровных родственников, больных указанными болезнями.

5. Упорный пьяница отец изменяет клеточки зародыша, ведя к физическому уродству. А мать пьяница влияет на умственное и духовное развитие ребенка, способствуя появлению на свет идиотов, кретинов, выродженцев и пр.

6. Сифилис одного или обоих родителей дает огромный процент детей ненормальных, особенно в нравственном отношении — воров, убийц, садистов. При этом влияние возраста родителей-сифилитиков на психофизический характер детей таково:

а) воры получаются обычно от очень молодых родителей,

б) мошенники — от родителей среднего возраста,

в) убийцы, садисты — от родителей зрелых.

7. Физические уродства — заячья губа, волосатость звериная, большее, чем полагается количество пальцев и пр. — передаются обычно через 2—3 поколения.

V. Наружные заболевания

РАНЫ

До раны надо касаться чистыми руками. Саму рану надо промывать кипяченой водой с какой-нибудь дезинфекцией — марганцем, борной кислотой и др.

Маленькие ранки достаточно обмыть и засыпать мелкой борной кислотой, завязать. Или пропитать тряпку чистым спиртом или соком алоэ и завязать.

Если из ранки идет кровь не останавливаясь, то надо намочить тряпку в кипятке и приложить, кровь перестанет течь.

Когда рана побольше и из нее идет кровь, то на нее надо положить тряпку, смоченную спиртом, и туго перевязать, а конечность, на которой рана находится, поднять как можно выше. Но если рана на руке ниже локтя или на ноге ниже колена, то эту руку или ногу надо согнуть возможно сильнее в колене или локте, пока кровь не остановится.

При больших ранениях, особенно головы, надо вызвать доктора. Тоже при ранении живота. Надо только, не трогая раны руками, класть на нее все время до прихода доктора чистые тряпки из теплой воды.

Раны на коленке очень опасны. Если кость не затронута, то достаточно класть согревающий компресс из спирта или марганца. Но если затронута кость (чашечка), то обратиться к доктору.

Если ранка получилась от сдернутой верхней кожицы, то это очень болезненно, но не опасно. В этом случае нельзя применять спирта или йода, а надо смазывать борным вазелином или, еще лучше, риваноловой мазью. И, конечно, потом завязывать.

Присохшие тряпки с кровью или гноем нельзя отдирать, а надо всегда отмачивать в теплой воде с де-

зинфекцией. Если рана загнила, получилась язва, то ее надо хорошо промыть, а потом класть согревающий компресс из спирта или какой-нибудь дезинфекции (раствора). А если есть в доме Алоэ, то просто привязать к ране тряпку, смоченную соком листьев этого цветка, так как сок этот очень хорошо чистит гнилые раны и заживляет их.

Когда со дна язвы начинает расти дикое мясо (ярко-красная масса), то надо на это мясо класть примочку из квасцов или дубовой коры (чайная ложка на стакан воды). Примочку надо менять четыре раза в сутки, пока мясо не исчезнет. А потом рану лечить как обычно.

Если рана превратилась в мокнущую, то хорошо присыпать ее смесью квасцов и древесного угля. Но при загнивании больших и глубоких ран надо обратиться к доктору.

Если вокруг раны тело вдруг начинает чернеть, появится жар, боли, слабость во всем теле, при этом почерневшее место будет оставаться холодным на ощупь и нечувствительным к прикосновению, то это признаки гангрены, т. е. омертвения этой части тела. Надо немедленно обратиться к доктору, так как спасти от смерти при гангрене возможно лишь ампутацией заболевшего члена. Пока же на рану класть тряпки, смоченные в теплой воде, а внутрь для поддержания сил давать алкоголь. Когда поражена конечность, то держать ее в приподнятом виде. Если же доктора почему-либо вызвать нельзя (или он прибудет нескоро), то надо попробовать самим пресечь гангрену, для чего выжечь каленым железом (гвоздем) почерневшее место так, как это сказано при укусе змей.

Когда приходится обмывать грязные раны от машинных повреждений, то сначала надо обмыть бензином или скипидаром (смочив им вату) окружность раны, а затем саму рану. Потом наложить повязку. Чем сильнее будут выделения из раны, тем чаще надо ее перевязывать, каждый раз обмывая раствором карболки или сулемы (1:1000), вообще с какой-нибудь дезинфекцией, затем присыпать чем-нибудь, как указано выше, закрыть мягкой марлей, ватой и завязать.

От ссадин на ногах, трения сапог, пузырей на пятке хорошо делать теплые ножные ванны, затем на-

ложить риваноловую или борную мазь, завязать. Или заказать в аптеке такую очень хорошую мазь:

Пшеничный крахмал (Amyl.) и глицерин по	15,0
Чистый деготь (Pix liquida)	4,0

Также полезно иметь в доме всегда наготове:

1. Мазь от порезов, которая не сохнет и не портится:

Ланолин (Lanolini)	20,0
Вазелин (Vaselini)	20,0
Глицерин (Glycerini)	6,0
Перуванский бальзам (Bals. Peruv.)	1,0

2. Скипидарную воду для промывания ран, которая готовится так: взять две столовые ложки очищенного скипидара на бутылку переваренной воды. Бутылку эту надо целую неделю взбалтывать, потом употреблять для промывки ран, доливая каждый раз прокипяченной водой.

3. Порошок Сульфаниламида (Sulfanilamide) в кристаллах для засыпки негнойных ран.

Домашние и народные средства при разных ранах.

1. Засыпают рану чистым, очень мелко смолотым сухим настоящим кофе. Он останавливает кровь и заживляет.

2. Кожные и мышечные раны засыпают мелким порошком из крапивы: надо листья и стебли залить спиртом на пять дней, затем вынуть из спирта, высушить и столочь в порошок. Прекрасное средство.

3. Также хороша присыпка из корня растения Аир (Acorus calamus).

4. Привязывают к грязной ране тертую свежую морковь, она хорошо чистит.

5. Гниющую рану присыпают порошком из древесного угля.

6. На упорно незаживающую, но не гниющую рану кладут чистую обыкновенную свинцовую бумагу (как из-под чая) и забинтовывают. Рана быстро заживает.

7. Запекшуюся на ране кровь легко отмачивают кислой капустой. (При заражении крови от нечистой раны в настоящее время применяют пенициллин, что дает большею частью хорошие результаты).

8. При появлении гангрены обкладывают больное место толстым слоем жеваного с солью черного (ржаного) хлеба и завязывают. Так несколько дней.

ОЖОГИ

Ожоги бывают трех степеней:

1. От ожога получается только краснота и жжение.

2. На обожженном месте получаются пузыри.

3. Кожа и мясо от ожога отваливаются кусками. При этом, если ожогу подверглось более одной трети тела, то больной обыкновенно умирает от внутреннего отравления.

I. При ожоге первой степени можно применять такие простые средства:

1. Можно смазать каким-нибудь растительным маслом: прованским, бобовым, ореховым и пр. или рыбьим жиром.

2. Намазать обожженное место целым яйцом (белок и желток), повторяя смазывание почаще.

3. Привязать тертый сырой картофель или морковь или свеклу.

4. Обсыпать содой, смочив место немного водой.

5. Смазать глицерином, который очень успокаивает боль.

6. Прикладывать кислую капусту, почаще ее меняя.

7. Приложить смоченную в уксусе тряпку.

8. Смазать настоящим пчелиным медом (но не из сахара).

9. Привязать тонкий пластик простого серого мыла.

II. При более серьезных ожогах, когда появились уже пузыри, надо проколоть их чистой иголкой (прокаленной на огне или смоченной в йоде), выпустить из пузырей жидкость, но чтобы не сорвать кожицы, а то будет очень больно при всяком дотрагивании до ранки. Потом ранку смазать раза два-три в сутки крепким раствором марганца или наложить на тряпочке мазь, сделанную из пережженного льняного масла пополам с известковой водой, сверху положить немного ваты и завязать.

III. При очень сильных ожогах нужен доктор. Если его нет, то посадить больного в теплую ванну. Сначала

ему будет очень больно, но потом это ощущение пройдет и ему станет легче. Пусть сидит в ванне сколько хочет, надо только поддерживать в ванне теплоту и давать больному для подкрепления сил вино или крепкий чай. Обожженные же места, если даже отвалятся куски мяса, лечить так же, как вообще лечат ожоги. В этом случае хорошо прикладывать такую мазь:

Раствор серебра (Argent. nitr.)	0,2
Вазелин (Vaselini)	20,0

При ожоге горла очень горячей пищей надо пить какое-нибудь растительное масло маленькими глотками, также воду с разбавленным в ней сырым яичным белком (один белок на полстакана воды).

Если ожог от фосфора, например от вспышки коробки спичек, то надо обожженную часть опустить в холодную воду минут на 10—15, потом хорошо вытереть, намазать маслом или салом и забинтовать.

При ожоге едкой известью или кипящим мыльным щелоком надо раньше всего облить пораженные места разведенным уксусом, а известь удалить маслом, а не водой.

При ожоге кислотами, например серной или соляной, надо сначала облить (смыть) чистой водой или молоком, затем покрыть порошком мела или магнезией, известковой водой, маслом (что есть под рукой).

Если на ком-то загорелось платье, надо его повалить на пол (он не должен бежать) и накрыть чем-нибудь толстым — ковром, одеялом и пр. Огонь сейчас же потухнет, тогда облить водой и тщательно осмотреть, нет ли ожогов.

Если от взрыва парового котла будет обварен человек, то надо его сразу облить холодной водой, а затем уже снимать с него одежду очень осторожно, так как вместе с нею могут сходить кожа и куски мяса. Лучше одежду разрезать ножницами и снимать ее по частям.

Опаление. Если опалить от огня лицо, ноги, руки и пр., но не до ран, то взять мелкой соли, поплевать на нее, растереть и намазать больное место, завязать. Не будет ни боли, ни следов, быстро все проходит. Но надо обязательно слюну, водой размешивать нельзя, не помогает.

Быстро помогает еще при волдырях и ранах от ожога: вскипятить в пропорции растительное масло с чистым воском (один на $^1/_2$ воска), теплой смесью намазать ветошку (тряпочку мягкую) и наложить на ожог, забинтовать. Это — старый русский способ.

ПРОЛЕЖНИ

После перенесения тяжелой болезни, а иногда и во время ее, могут появиться у больного пролежни — на ягодицах, в области крестца и копчика, около лопаток и на других местах.

Самые мучительные пролежни бывают при тифе и дизентерии, а самые опасные — при мозговых болезнях.

Во избежание появления пролежней надо больного всегда осторожно переворачивать с боку на бок, не давая залеживаться в одном и том же положении. Но если появилась краснота, то надо это место обмыть водкой или разведенным уксусом и в предупреждение язвы смазать такой мазью:

Порошок Катеху (Calechu pulv.)	5,0
Прованское масло (Olei olivar.)	
и масло какао (Olei cacao)	по 10,0

Затем под больное место подложить резиновый круг или хотя бы жгутом свернутую простыню, чтобы уменьшить давление на это место.

Если же на нем уже появилось сине-грязное пятно, грозящее гнилокровием, то надо пролежень обмыть раствором 1:1000 сулемы (в крайности марганцем) и затем делать перевязки из свинцово-таниновой мази.

Танин (Acid. tannic.)	1,0
Свинцовый уксус (Liq. Plumb. subacetic)	2,0
Жир (Adeps lanae)	17,0

ПЕРЕЛОМЫ КОСТЕЙ

Для наложения правильной повязки на сломанную кость требуется обязательно доктор. Если больного для этого надо будет везти в больницу, то принять такие меры:

Когда сломана рука или нога, то надо их положить в лубки. Если лубка в доме нет (что почти всегда), то поступить так: кожу над переломом смазать йодом, закрыть чистой тряпкой, сверху положить больше ваты и забинтовать очень осторожно. Затем взять несколько тонких деревянных планок вроде щепок и распределить их поверх бинта — сверху, с боков, снизу, а затем снова руку (или ногу) забинтовать.

Больного со сломанной ногой надо обязательно везти, а со сломанной рукой он может сам идти.

Когда же сломаны кости черепа, то тревожить больного с места не надо, а вызвать врача к нему на дом. До приезда же доктора больного надо устроить в сидячем положении, обложив голову холодными компрессами.

При переноске больного с поломанными ногами, его надо нести на лестницу или в гору ногами вперед, а с лестницы или с горы — головой вперед, чтобы ноги были всегда выше головы.

При переноске же больного с пораненной головой, грудью или животом надо голову держать всегда выше, т. е. нести в гору вперед головой, а под гору — ногами вперед.

Если кожа над переломленной костью порвана, то опасность больше, т. к. легко может получиться заражение крови, в этом случае доктор нужен непременно.

Чтобы кости срастались скорее, надо больному есть как можно больше лука в вареном виде, что практикуется со старых времен индусскими врачами.

При подозрении, что треснуло ребро, надо наклеить на него неподвижный пластырь. Также дают пить по чашке в день мочи от мальчика 7 лет, что способствует сращению ребер.

ВЫВИХИ

Чаще всего вывихи бывают в плечевом суставе и в локтевом, также вывих большого пальца руки и тазобедренного сустава. Вывих в ступне часто путают с растяжением связок сустава, разница между ними такая: при растяжении можно, хотя и с трудом, все-таки двигать ступней или пальцами, а при вывихе невозможно.

Чтобы вправить вывих, надо позвать доктора или костоправа, или вообще лицо, хорошо знающее это дело. Самим без опыта и знаний легко причинить больному излишние и сильные боли, а кости на место не вправить. До оказания надлежащей помощи надо положить на вывих только лишь тесто, сделанное из муки и уксуса, и забинтовать. Это быстро уменьшает боль.

При глубокой зевоте или крике иногда случается вывих нижней челюсти, больной не может закрыть рта и тяжело страдает. До прибытия доктора надо челюсть больного поддерживать повязкой и класть холодные компрессы.

Народное средство: ударить кулаком по той щеке, где случился вывих, и челюсть становится на место. Но для этого надо иметь, конечно, большой опыт.

УШИБЫ

При всяком ушибе, если нет раны, то появляется синяк или кровоподтек и опухоль. Надо сейчас же приложить траву «Бодяга» (Spongia Fluviatilis) свежую или сухую, но немного смоченную до сырого состояния. От бодяги боль быстро утихает и потом не остается ни синяка, ни опухоли. Почти такой же результат получается, если ушибленное место сейчас же растирать льдом в течение получаса не останавливаясь.

1. Хороши, но слабее, такие средства: класть компресс из свинцовой воды или хотя бы из простой ледяной воды.

2. Развести в воде простое стиральное мыло до молочного цвета, мочить в этой воде тряпку и прикладывать к ушибу.

3. Привязывать тряпку с касторкой как рассасывающее средство.

4. Наложить на ушибленное место сейчас же давящую повязку.

Если от ушиба получилось затвердение после того, как синяк, опухоль и боль прошли, то надо это затвердение обязательно хорошо массировать и разминать, иначе в этом месте впоследствии легко может образоваться рак, особенно если ушиб был на железке или около нее.

Прищемленные в дверях пальцы можно, как обычно, тереть полчаса льдом или же можно еще поступить так: опустить на некоторое время пальцы в холодную воду с арникой (Arnica).

При сильном ударе в живот или при падении на живот может произойти внутреннее кровоизлияние, и тогда больного рвет кровью. Но если кровь от ушиба живота пойдет не через рот, а спустится в кишки, то кал у больного получается черного цвета. При таком внутреннем кровоизлиянии нужно вызвать доктора. Если же его нет, то принять такие меры: уложить больного в постель (но голову не следует класть высоко), на живот пузырь со льдом, внутрь глотать кусочки льда. Если больного рвет, то давать отвар перечной мяты с примесью уксуса (но не эссенции) каждые полчаса по полчайной ложки. Хорошо также при внутреннем кровоизлиянии давать пить по две чашки в день навара из свежих листьев крапивы. Если нет свежей, то делать настой из сушеных листьев, кладя на стакан кипятка 1 чайную ложку листьев.

РАСТЯЖЕНИЕ СВЯЗОК

Когда при ходьбе подвернется нога, то сначала никакой боли человек обычно не чувствует, хотя у него произошло растяжение боковых связок у щиколотки. Лишь через час-два нога у щиколотки начинает пухнуть, болеть, часто появляется еще озноб и повышение температуры.

Чтобы предупредить затяжку болезни, надо сейчас же, как подвернулась нога, не дожидаясь появления опухоли и болей, опустить ногу на полчаса в очень горячую воду, чуть не кипяток, а внутрь принять аспирин по 0,5. Это средство обыкновенно приводит в нормальное состояние растянутые связки. Но чтобы избежать повторного растяжения, что легко случается, если не довести лечения до конца, то надо еще по крайней мере с неделю делать массаж ноги у щиколотки минут по 15 каждый день, после чего ногу забинтовать и затем поменьше ходить. Кроме того, на ночь класть на ногу согревающий компресс из водки или воды пополам со спиртом.

Если связок не долечить, то они останутся слабыми, нога станет легко подворачиваться и получится так называемое привычное растяжение.

НАРЫВЫ, КОСТОЕД, ЧИРЬИ, КАРБУНКУЛЫ

Нарывы чаще всего получаются от занозы или от попавшей в царапину грязи. Занозу надо сейчас же вынуть, а ранку промыть марганцем или борной кислотой. А если стал уже намечаться нарыв, то применить одну из таких мер:

1. Привязать к нарыву свежую тертую красную свеклу; нарыв или рассосется, или быстро созреет.

2. Прикладывать мазь из меда, муки и растертого печеного лука или хотя бы один печеный лук.

3. Держать в горячей мыльной воде по 20 минут или в горячей воде с содой (чайную ложку на стакан воды).

Когда нарыв прорвется, надо осторожно выдавить его чистыми руками, промыть раствором марганца или борной кислоты и потом еще дня два класть на ранку согревающий компресс из раствора соды, чтобы вытянуть остаток гноя. Внутрь при этом хорошо принимать ежедневно полчайной ложки серного цвета в порошке.

Если нарыв образовался на пальце, особенно у ногтя, и прорвался, но рана упорно не заживает, то это указывает, что в пальце образовалось много омертвевших сухожилий, которые постепенно и начинают выходить обычно в виде волосков. Это начинается костоед (Caries). Чтобы помочь легче выходить сухожилиям, надо палец раза два в день держать по нескольку минут в воде с содой. Если воспаление пойдет далеко в глубь пальца, то может получиться омертвение третьей суставной косточки пальца, которая и выходит потом с гноем. Поэтому при костоеде надо обязательно обращаться к доктору, так как потребуется хирургическая помощь.

Массажа при нарывах никогда нельзя делать, даже вначале, когда есть только покрасление.

Между прочим, нарыв в легких всегда имеет трагическую развязку. Но есть домашнее средство, которым иногда удается спасти больного, именно:

Положить на больное место тряпку, смоченную керосином и хорошо выжатую, всего на пять минут. Потом снять и забинтовать теплым. Сделать так с промежутками в один-два дня. Хорошо рассасывает. Также вливание чистого спирта в вену у локтя. Только доктор!

Чирьи бывают от грязи, истощения и от жары. Это — прыщ с желтовато-зеленой точкой посредине. Сначала опухоль вокруг него мягкая, потом твердеет. Когда чирей созреет, он лопается и из него выходит гной с кусочком омертвевшей ткани, которая составляет стержень чирья. Если такой стержень выйдет целиком, то на его месте остается дырочка, из которой идет кровь. В этом случае надо рану хорошо обмыть марганцем и временно завязать, ранка быстро затягивается и заживает. Но если стержень целиком не вышел, то рядом могут появиться новые чирьи. Поэтому никогда не надо давить чирей, но помогать ему лишь созревать и ждать, пока он сам лопнет. Для этого класть согревающий компресс из соды, меняя его два раза в сутки, или прикладывать ихтиол, намазывая его на тряпку и забинтовывая.

Если чирьи нападают в жарком климате в большом количестве, то надо обратиться к доктору для впрыскивания против них, так как они могут довести организм до полного истощения.

Еще тяжелее чирьев карбункулы. Это — соединение вместе нескольких чирьев. Чаще всего они бывают на шее ниже затылка, особенно при употреблении мужчинами крахмальных сорочек. Также появляются, но редко, на губах. При начале карбункул имеет вид маленького узелка, который быстро увеличивается и может дойти до размера гусиного яйца. Постепенно он начинает размягчаться и в нем появляется много отверстий, из которых вытекает кровавый гной. Если при назревании карбункула появляется потрясающий озноб с высокой температурой, то это указывает на гноекровие, от которого больной умирает. Лечение карбункула очень сложное и требует обязательно докторской помощи и наблюдения, а также впрыскивания пенициллина.

Домашние средства при всяких чирьях, нарывах, прыщах:

1. Пить раза три в день сухие пивные дрожжи по чайной ложке натощак.

2. Прикладывать тертую сырую красную свеклу со сметаной.

3. Прикладывать тертую свежую картошку.

4. Привязать тряпку, смоченную касторкой.

5. Сварить в молоке льняное семя и ромашку (цветы) и прикладывать.

6. Пить по одному-двум стаканам в день свежесваренных дрожжей из хмеля, как делают их для хлеба.

VI. Уход за собой, за своим лицом и телом

СОХРАНЕНИЕ МОЛОДОСТИ

Сохранение молодости зависит от физического и душевного здоровья.

Говоря о физическом здоровье, надо на первое место поставить сохранение в здоровом виде половых органов и способности их нормального отправления. Чем нормальнее и естественнее протекает половая жизнь, чем здоровее половые органы, тем дольше сохраняется их жизнедеятельность, а с нею и молодость. У людей с больными половыми органами, у привычных онанистов, гомосексуалистов, у людей с половой извращенностью всегда имеется на лице особый отпечаток преждевременной старости.

На второе место надо поставить желудок: от здорового пищеварительного тракта, включая желудок, зависит настроение, аппетит, цвет лица и кожи. Значит, надо вести жизнь такую, которая не нарушила бы нормальной деятельности этих важных органов и не давала бы таких последствий, при которых не будет возможности не только сохранить молодость, но и здоровье. Всякие катары, запоры, воспаления, изобилие кислотности в желудке и пр. — все это дает серый цвет лица, понижает настроение, вызывает вялость движений и разные другие, подчас очень тяжелые осложнения.

Наконец, сердце. Раз оно от природы нормально, не имеет пороков, то и надо его поддерживать в том же состоянии, а не вести к неврозу, к расширению и пр. путем пьянства, курения и всякой другой ненормальной жизни.

Вот три главных пункта, на которые должно быть обращено серьезное внимание, если хотят подольше сохранить молодость, т. е. краски лица и свежесть во внеш-

ности, и ту энергию, неутомимость и бодрость духа внутри себя, которые обычно присущи молодости.

А при них не будет у вас и преждевременного появления артериосклероза, бороться с которым очень трудно.

В частности, для поддержания и развития наших физических и духовных данных необходимо:

1. Достаточное количество движений, физическая работа.

2. Содержание себя в чистоте путем купанья, ванны, обтирания и пр. При этом на чистое содержание своих половых органов женщины должны обращать особое внимание, так как именно от чистоты половых органов сильно зависит у женщин цвет лица. Девушки должны обязательно подмываться холодной (но не ледяной) водой ежедневно, а женщины должны почаще спринцеваться теплой водой независимо от того, было у них перед тем сношение или нет.

Ведь еще из истории древности известно, что все выдающиеся блудницы Рима всегда умывались молоком независимо от того, чем и как они потом протирали свое лицо. Купались же не менее двух раз в день, и тоже нередко в молоке, и даже употребляли его для спринцевания, т. к. молоко при постоянном применении дает особую нежность краскам лица.

3. Затем сохранению молодости много еще помогает глубокое, правильное дыхание в целях насыщения нашей крови достаточным количеством кислорода. Дышать надо по возможности утром, когда воздух еще чист, на дворе или перед открытым окном. Дышать медленно и очень глубоко, вдыхая воздух через нос и выдыхая через рот. Всего в минуту около трех раз, а обычно мы дышим раз 10—15 в минуту. Продышите так 3—5 минут и это уже достаточно. Сначала будет трудно, потом привыкните и будет легко.

4. Обратите внимание на воду. Наше тело со всеми внутренностями, включая кости, состоит на 70% из воды. Ежедневно путем мочи, пота и пр. взрослый человек теряет до 10—12 стаканов. На восстановление этой потери и надо вводить в организм не меньшее количество воды или других жидкостей, иначе получатся застой разных нечистот, нехватка слюны, желудочного сока и пр

Если ко всем этим вышеприведенным указаниям вы прибавите еще некоторый философский взгляд на жизнь, что «все в ней проходит», то вы сможете спокойно относиться ко многим тревожным явлениям и тем получить душевный покой, без которого не только нельзя надолго сохранить молодость, но, напротив, приходится даже преждевременно состариться.

А затем не забывайте и «бабушкиных советов», т. е. народных средств, среди которых есть чрезвычайно полезные и незаменимые.

1. Так, кто может пусть собирает каждую весну следующие свежие травы. листья одуванчика (Taraxacum offic.), крапивы (Urtica dioica), тысячелистника (Achillea Millifol.), подорожника (Plantago lanceolata) и щавеля (Rumex acetosa). Всего вместе не менее четверти фунта в свежем виде. Листья эти хорошо вымойте и на ночь залейте холодной водой настолько, чтобы вода их только покрыла. Утром листья надо выжать через тряпочку, затем прибавьте немного лимонного сока и меду и пейте целый день понемногу. Собирать травы в большом количестве не следует, нужно каждый день собирать только на одну порцию, так как сухие листья приносят меньше пользы.

2. Кто не имеет возможности использовать этот совет, то пусть каждый день, а не только весной, выпивает утром натощак такую смесь: одна чайная ложка лимонного сока, одна чайная ложка жидкого (подогретого) меду и одна столовая ложка прованского масла.

Оба эти рецепта очень чистят кровь, т. е. изгоняют из организма ядовитые соки и придают свежесть лицу.

В этих же целях можно порекомендовать еще такие хорошие средства:

1. Пить весной свежий березовый сок, а также чай из свежих березовых листьев.

2. В течение месяца, гл. обр. весной, выпивать в день по бутылке сыворотки и в этот месяц не потреблять жиров, алкоголя, кофе и сахара.

3. Раз в неделю выпивать стакан молока или воды, в который предварительно во время кипячения бросить две мелко нарезанных дольки чесноку. Кипятить не надо, а сейчас же снять с огня, поставить настояться на край плиты минут на десять, потом выпить настой.

ГЛАЗА, ВЕКИ, РЕСНИЦЫ, БРОВИ

Чем больше у женщины глаза, тем она красивее. Поэтому при маленьких глазах приходится прибегать к искусству, т. е. делать так, чтобы они казались больше, чем на самом деле. Этому раньше всего помогают темные длинные ресницы и умелое наложение теней вокруг глаз. Светлые ресницы, да еще короткие, красоты не дают, но увеличить их рост очень трудно и нужно много терпенья. Надо помнить, что подрезанные ресницы не вырастают так просто, как волосы на голове. За ресницами нужен особый уход, чего девушки часто не знают и подрезают свои ресницы в надежде, что они у них станут вскоре гуще и длиннее. Если уж произошла такая неосторожность и ресницы подрезали, то надо применить то же средство, каким увеличивают рост ресниц нетронутых, а именно:

Вазелина (Vaselini)	8,0
Касторки (Ol. Ricini)	5,0
Перувианского бальзама (Bals. Peruv.)	0,2

Все это стереть вместе очень хорошо и затем два раза в сутки смазывать этой мазью ресницы слегка. Для глаз безвредно, умываться можно, но нужно делать так каждый день без пропусков и очень долгое время. Для загиба же ресниц кверху надо после смазывания расчесывать их кверху мягкой щеткой.

Для наложения теней вокруг глаз надо купить специальную для этого краску темно-синюю и ею слегка, очень осторожно, наносить тень, постепенно втирая краску в кожу. Если нанести тень хоть немного сильнее, то это будет глаза безобразить.

Здоровые, блестящие глаза придают лицу красоту. В среднем возрасте мускулы глаз начинают терять свою эластичность и нежная ткань века становится дряблой. Надо для укрепления глаз промывать глаза раствором соли или чая. Веки же массировать касторкой, но только не сильно прижимать пальцами.

Если глаза тусклы, имеют как бы нездоровый вид, то причина обычно лежит в больной печени или в недостатке солей в организме. В последнем случае надо принимать каждый день по 2—3 щепотки поваренной соли, но не в пище, а так, перед едой.

Мешки под глазами. Надо больше пить холодной воды между кушаньями и перед сном. Затем делать на ночь массаж в течение пяти минут каким-нибудь светлым кремом. После массажа положить на оба глаза компрессы из горячего раствора борной кислоты, переменив их несколько раз. А через десять минут положить компрессы из ледяной воды, тоже переменив их несколько раз.

Или же после массажа класть на мешки на десять минут теплые компрессики из такой жидкости:

Розовая вода (Aq. rosar.)	125,0
Квасцы (Alumen.)	5,0

Если хотите подкрасить брови и ресницы, то делайте это очень осторожно, чтобы краска не попала в глаз, так как есть в продаже краски ядовитые, от которых может глаз серьезно заболеть.

ГУБЫ, РОТ

Трещины на губах хорошо смазывать три-четыре раза в день свежим несоленым сливочным маслом или же топленым салом домашней птицы.

Лихорадку на губах лучше всего смачивать по нескольку раз в день алкоголем или просто прикладывать тряпку, смоченную в кипятке (так же, как и лихорадку внутри рта — надо полоскать рот очень горячей водой).

Подкрашивать губы надо чуть-чуть, чтобы не бросалось в глаза, и цвет краски брать нормальный, т. е. не слишком яркий и не темный. На ночь краску надо хорошо смывать, чтобы дать отдых коже.

В пожилом же возрасте надо особенно следить за своими губами, не давать отвисать нижней челюсти, что так удлиняет и портит лицо.

Волосы, которые иногда появляются над верхней губой или на подбородке, никогда нельзя срезать, так как от этого они начинают расти сильнее и становятся гуще. Самое лучшее почаще смачивать их перекисью водорода с одной каплей нашатырного спирта, чтобы они стали бесцветными, а отдельные, особенно длинные волосики, надо просто выдергивать с корнем щипчиками, а потом по нескольку раз в день смачивать раствором риванола (1:1000), отчего они постепенно должны ис-

чезнуть. Если риванола здесь достать нельзя, то смачивать только одним спиртом, но это менее продуктивно.

Когда во рту не хватает слюны, рот сохнет — надо принимать витамин В.

ДУРНОЙ ЗАПАХ ИЗО РТА

Причины тому бывают различные:

1. Раньше всего проверьте зубы. Если они в порядке, то причина скорее всего лежит в заболевании каких-либо пищеварительных органов, особенно в печени. Наша печень в сутки выделяет 25—30 унций желчи, которая предохраняет от гниения пищу в кишках. Когда же мы употребляем много неподходящей пищи, то желчь застаивается в печени и идет изо рта отвратительный запах. Если при этом запахе у вас еще наблюдается давление под ложечкой, газы, боли в спине, в области почек и пр., то перейдите временно на строгую диету, и если не будет лучше, то посоветуйтесь с доктором относительно своей печени.

2. Тяжелый запах гнилого мяса бывает иногда при желудке, который почему-либо не переносит мясной пищи. Попробуйте временно отказаться от всякого мяса, и если запах исчезнет, то значит предположение правильно.

3. У женщин появление неприятного запаха изо рта связывается иногда с менструациями. Этот запах хорошо заглушается полосканием рта ментоловой водой — два-четыре кристалла ментола на чашку горячей воды.

4. Скверный запах изо рта бывает у венериков, особенно у сифилитиков, так как сифилитические язвы поражают у них горло, а иногда даже рот.

5. Неприятный запах исходит изо рта пьяного или только что протрезвившегося, а также от курения некоторых сортов сигарет.

6. Тоже очень противный, гнилостный запах исходит изо рта и носа людей, у которых есть хронический, злокачественный насморк. Уничтожить или заглушить этот запах не могут никакие полоскания, нужно серьезное лечение и даже операция.

Вот несколько простых рецептов для полоскания рта:

1) Салол (Salol)	5,0
Глицерин (Glycerini)	30,0
Спирт (Spir. vini)	200,0
Мятное масло (Ol. menth. pip.)	2—3 капли

На стакан воды брать 1 чайн. ложку лекарства.

2) Сахарин (Saccharin)	1,0
Сода (Natrii bicarb.)	1,0
Салицил. кислота (Acid. salicyl.)	4,0
Винный спирт (Spirit. vini ad.)	200,0
Мятное масло (Ol. menth. pip.)	две-три капли

На стакан воды брать несколько капель (Dr. Raboff).

3) Смешать пять частей бертолетовой соли и сто частей воды. Чайную ложку этой жидкости выпить через три часа после еды.

Это лекарство главным образом для венериков, также помогает при больной печени.

Домашние средства: есть побольше сырых яблок, которые сами по себе уничтожают дурной запах изо рта.

Полоскать рот настоем свежего укропа.

Запах чеснока изо рта (после его еды) становится почти неслышен, если пожевать после него корень петрушки или сельдерея.

НОС

Избегайте привыкать ковырять в носу. Кроме того, что это занятие вызывает всегда у вашего собеседника отвращение, оно бывает еще иногда чревато последствиями. Из-за ковыряния образуются в носу ссадинки, язвочки, нагноения, которые не так-то легко излечить, так как именно на них налипает больше всего истечений (сопли), которые при сморкании отдираются и еще больше увеличивают ранку. А всякое воспаление или нагноение прыщика в носу уже дает ему окраску. Надо всякие царапины в носу, ранки и язвочки промывать раствором борной кислоты, затем хорошо обсушить чистым платком и прижигать 2% ляписом один-два дня. Боли не чувствуется от прижигания, но без него язвочки долго не заживают.

Иногда покраснение носа вызывается неправильным кровообращением в связи с неправильным питанием. Надо в первую очередь исключить потребление острых продуктов, как уксус, горчица и пр., и перестать принимать очень горячую пищу, включая кофе и чай.

Хроническая краснота бывает от хронических желудочных заболеваний, от постоянных, многолетних запоров, а у женщин еще от частой беременности и при разных женских заболеваниях. Но она обычно остается в пределах допустимости, лишь иногда венозные жилки переходят с носа на щеки, придавая им лиловатый и красноватый вид. В этом случае полезно обмывать нос каждый день 5% раствором квасцов.

Когда без видимой причины вдруг появляется на носу краснота (ровная, без жилок) и даже распространяется в виде пятен по всему лицу, то хорошо применить такую мазь: смешать три части чистого толченого мела, одну часть воды и одну часть глицерина и этой мазью смазывать покрасневшие места. Через неделю краснота должна исчезнуть. Или хорошо еще прикладывать к покрасневшим местам свежую тертую картошку, которая вообще очень хорошо вытягивает всякую красноту, уменьшая воспаление.

Если же нос начал не только краснеть и покрываться массой извилистых вен (жилок), но и увеличиваться в объеме, приобретая сальный блеск, то это заболевание, известное под именем «Красный нос». (См. специальную статью об этой болезни).

Чтобы истечения в носу не так сильно пересыхали, смазывайте нос внутри ежедневно вазелином, а еще лучше ментолатом.

МОРЩИНЫ

Морщины — удел старости. От них не застраховано никакое лицо, но задержать появление морщин и уменьшить их количество возможно.

Раньше всего надо знать, что чем подвижнее лицо, тем скорее появляются на нем морщины. У людей спокойных морщин всегда меньше, чем у нервных, злых, вспыльчивых. Затем никогда после умывания не вытирайте лица полотенцем, ведя его от глаз к подбородку (что делает огромное большинство), так как эти ус-

коряется появление двух глубоких складок, которые идут от носа к углам губ. Надо от подбородка к глазам.

Надо по возможности меньше щурить глаза, так как щуренье вызывает появление около глаз «лапок», то есть мелких, расходящихся в стороны морщинок.

Иногда женщины в целях похудения не дают своему организму столько пищи, сколько он требует, и даже прибегают к излишним голодовкам. В результате фигура у них действительно получается тоньше, красивее, но и морщин на лице больше и появляются они раньше. Соблюдайте меру и не доводите себя до худосочия.

Против морщин и в целях отдаления их появления хорошо делать соответствующий массаж лица. За этим надо обратиться вначале к опытной добросовестной массажистке, присмотреться к тому, как она его делает, а потом уже самой массировать.

Мазь, которой хорошо массировать лицо, особенно при сухой коже, можно приготовить так:

Миндальное масло (Ol. Amygdalar dulc.)	100,0
Розовая вода (Aq. rosar.)	30,0
Спермацет (Spermacet)	25,0
Квасцы (Alumen.)	5,0
Бензойная настойка (T-rae Benzoes)	100,0

После массажа лицо немного припудрить.

При жирной же коже можно морщины просто смачивать несколько раз водой такого состава:

Розовая вода (Aq. rosar.)	60,0
Мед натуральный (Mel. alb.)	20,0
Квасцы (Alumen.)	4,0

Чтобы не образовалось морщин на шее и двойного подбородка, надо всегда спать на низкой подушке, а главное, чтобы ваше плечо лежало не на ребре подушки, а ниже его, на матрасе.

Неглубокие морщины на лбу полезно массировать минут по 15 каждый день, ведя массаж от середины лба к вискам. После массажа положить на лоб горячий компресс из воды на 5—10 мин.

При «лапках» у глаз надо лицо всегда мыть горячей водой, а морщинки слегка поколачивать.

Конечно, соединять вместе все эти советы, т. е. одновременно массировать лицо, смачивать водою, класть компрессы и прочее, — нельзя. Надо выбирать, что нужнее, и это делать в первую очередь.

ЗАГАР И ОЖОГИ ОТ СОЛНЦА

Кому не нравится нормальный загар, может свести его быстро, умываясь огуречным рассолом. При более сильном загаре, когда лицо похоже на «арапа», что случается при продолжительном пребывании на солнце во время, например, работы или поездок, можно посоветовать применить такой «лосьон»:

1/2 стакана розовой воды,
сок из половины лимона,
4 капли глицерина.

Также хорошо раз в неделю делать маску из одного растертого сырого желтка и сока 1/4 лимона. При этом умываться борной кислотой (чайная ложка на стакан воды). Но так как лимон сильно сушит кожу, то время от времени надо лицо покрывать каким-нибудь жирным, питательным кремом, напр., смешать и потом распустить на легком огне:

Белый воск (Cerae alb.)	8,0
Жир кашалота (Cetaceum)	8,0
Миндальное масло (Ol. amygdal.)	50,0

потом прибавить:

Бура (Natrii borac.)	0,5
Вода дист. (Aq. destill)	25,0
Розовое масло (Ol. rosar. gtt.)	2 капли

Или другим, по такому рецепту:

Ланолин (Lanolini)	20,0
Сало свиное (Axung. porci)	20,0
Бура (Natrii borac.)	5,0
Глицерин (Glycerini)	15,0
Розовое масло (Ol. rosar gtt.)	1 капля

Что касается солнечных ванн, то они очень полезны при условии, если ими пользоваться разумно. В противном случае от них можно получить не только вред, но и тяжелое заболевание.

Для предупреждения ожогов надо перед солнечной ванной смазывать лицо, а также открытые части тела каким-нибудь жиром. Лежать на солнце надо не более 15—20 минут, тщательно закрывая голову, а особенно глаза, от прямых лучей солнца. Слишком долгое и неумелое пользование лучами солнца легко вызывает перегревание тела, сказывающееся не только в ожогах, но и в появлении сыпи, нарывов, экземы и даже рака кожи

Лицо женщины, претерпевшей перегревание, становится неузнаваемым, и проходит долгое время, пока оно снова примет прежний вид.

При небольших ожогах хорошо смазывать их сырым яйцом (желток и белок вместе) или смачивать алкоголем или свинцовой водой по нескольку раз в сутки. Можно также смешать в равных частях известковую воду и льняное масло и этой жидкостью примачивать ожоги, взбалтывая жидкость перед употреблением.

При более серьезных ожогах хороши такие мази:

1. Хинин (Chinini)	1,0
Глицерин (Glycerini.)	9,0
2. Салицил. кислота (Acid. salicyl.)	2,0
Окись цинка (Zinc. oxyd.)	25,0
Рисовый крахмал (Amyl. oryzae)	25,0
Вазелин (Vaselini)	48,0

Это — паста доктора Мориса Ляссара. Вместо салициловой кислоты можно положить в том же размере ихтиол или тигенол.

3. Бура (Natrii. borac.)	15,0
Бензойн. наст. (T-rae Benzoes)	20,0
Дист. вода (Aq. destill. ad)	150,0

НЕЧИСТОЕ ЛИЦО, УГРИ, ПЯТНА И ДРУГИЕ НЕДОСТАТКИ

Угри (Acne) — это выпуклые черные точки или красные узелки, переходящие при нагноении в пузырьки. Появляются главным образом на лице, реже на спине.

Причин образования угрей много. Так, у юношей и девушек в период их половой зрелости угрей обыкновенно появляется много, потом с замужеством они проходят. Также причиной может быть плохая наследственность (сифилис даже в третьем—четвертом поколении, запоры, засорение пор различными косметическими средствами и пр.).

Никогда нельзя угри выдавливать, так как на место одного выдавленного обычно появляется опять новый, а то и несколько их. Если же прыщ уже выдавлен, то его надо хорошо протереть спиртом; если же после него остается темное пятно (особенно после крупных угрей), то

на него полезно прикладывать раза два в день компрессики из раствора перекиси водорода на 10 минут, чтобы пятно скорее рассасывалось.

От угрей и для чистки лица имеется в продаже сотни разных косметических средств. К сожалению, большинство из них бесполезны, а многие даже вредны. Вообще к косметике надо прибегать возможно реже, а потом надо очень тщательно смывать всякую краску, пудру и протирания путем мыла и горячей воды.

Из косметических препаратов можно рекомендовать препараты доктора Рабова:

1. Бензойная настойка (T-rae Benzoes) 15,0
Резорцин (Resorcin.) 15,0
Винный спирт (Spir. vini) 270,0

Этой смесью протирать лицо два раза в день.

2. Борная кислота (Ac. boric.) 10,0
Глицерин (Glycerini) 50,0
Розовая вода (Aq. rosar.) 250,0
Вин. спирт (Spirit vini) 20,0
Розов. масло (Ol. rosar. gtt.) 1 капля

Применение такое же.

Если на лице имеются красные прыщи, которые хотелось бы на время прикрыть, т. е. сделать их красноту менее видимой, можно применить безвредную так называемую «Воду принцесс» доктора Рабова:

Висмут (Bismuth.) 10,0
Тальк (Talc.) 20,0
Розовая вода (Aq. rosar.) 7,0
Одеколон (Aq. Colon.) 3,0

Воду эту надо взбалтывать, а осадком с помощью кисточки смазать прыщи.

Гораздо лучшие результаты, чем большинство косметических средств, дает диета, затем вода, мыло и применение простых домашних и народных средств. Из них перечислим следующие:

1. Не есть слишком много сладкого и жирного. Если же жирную пищу нельзя исключить из меню (например, чужой стол), то при ней надо потреблять как можно больше лимонов или просто пить лимонный сок.

2. Утром и вечером, или хотя бы раз в сутки, мыть лицо очень горячей водой, распаривая его докрасна, делая ему, так сказать, баню для открытия пор. При этом на таз воды надо всегда прибавлять чайную ложку ани-

лийской соли, так как она производит вытягивающее действие. Или же мыть лицо очень горячей водой с ихтиоловым или салициловым мылом, так как щелочи растворяют сало и пробки из него, образующие угри. После распаривания надо лицо сполоснуть очень холодной водой, чтобы сузить расширенные поры, или же положить на лицо минут на 15 компрессы из очень холодной борной воды (одна чайная ложка борной кислоты на стакан воды).

3. Каждый день принимать в пище по 1/4 чайной ложки горючей серы в порошке, особенно при угрях. Время от времени делать короткие перерывы.

4. Чаще в пище употреблять имбирь, который очень способствует очищению крови.

5. Пить натощак навар петрушки, также сок свежей моркови.

6. Пить натощак пивные дрожжи в теплом молоке. За неимением свежих дрожжей можно принимать сухой препарат, из них под названием «Фурункулин» (Furunculin) — три раза в день по чайной ложке.

7. Весной как можно больше употреблять в пищу свежий щавель, крапиву и одуванчики.

8. В мае или июне (когда поспевает) жевать в течение двух-трех недель (не делая перерыва) по утрам натощак кусочек рабабры.

Когда прыщи появляются от худосочия, хорошо помогает такое средство: один фунт чеснока мелко порезать, насыпать в бутылку и залить спиртом, в крайности водкой. Настоять на солнце до желтого цвета. Принимать с водой, начиная с пяти капель и прибавляя ежедневно по одной капле. Так дойти до двадцати, потом тем же путем идти обратно. Результаты будут уже через одну-две недели. Запаха чеснока не слышно.

Когда кожа на лице почему-либо воспалилась и стала шелушиться, сделайте такую мазь: одну десертную ложку свежего молока, одну десертную ложку глицерина размешать, прибавить рисового крахмала до негустой мази и вечером намазать больное место. Утром обмыть теплой водой, а если есть в запасе липовый цвет, то еще лучше обмыть настоем липового цвета.

Если кожа блестит на носу, то протирайте такой жидкостью: смешайте одну ложку лимонного сока и две

ложки сырого молока, разведите немного кипятком и протирайте нос.

Жирную кожу на лице можно подсушить так: утром наложить на лицо кашицу из молока и пшеничных отрубей, когда подсохнет — вымыть лицо теплой водой. Постепенно лицо станет более матовым.

Для получения на лице и на шее бело-розового цвета надо на лицо класть на один час тертую свежую картошку без шелухи, а шею просто можно обмотать шелухой, спирально срезанной с картошки, и так завязать на один-два часа.

РУКИ, НОГИ

Чтобы сохранить до старости здоровые, крепкие ноги, никогда не носите обувь на высоком каблуке, при котором положение тела делается неправильным, кости ног искривляются, получаются мозоли, папалома, «косточка» и другие заболевания. Самая правильная обувь — это небольшой каблук в палец толщиной, так как обувь без всякого каблука тоже нередко бывает причиной появления «Медвежьей стопы» (см. спец. ст.). Обувь же на высоком каблуке одевайте лишь на время в исключительных случаях.

Шелковые и нейлоновые (nylon's) чулки, которые имеют такой красивый вид, очень негигиеничны: через них плохо происходит дыхание кожных пор, что ведет к ненормальному потению ступни; затем шелковые чулки недостаточно сдерживают мускулы ног, отчего ноги постепенно «разлезаются», т. е. теряют упругость и красоту. Наконец, чулки эти, особенно в холодном климате, ведут к заболеванию ревматизмом, хотя последний может сказаться не сейчас, а много лет спустя.

После долгого стояния на ногах или продолжительной до усталости ходьбы надо ноги опускать в очень горячую воду с горстью морской или английской соли минут на десять, а потом полежать или посидеть, но так, чтобы ноги были выше головы. Это дает хороший отдых ногам и всему организму.

Чтобы предохранить ноги от мозолей, надо после ванны хорошо протирать подошвы вазелином и особенно тщательно протирать досуха между пальцами, что-

бы предохранить от прелости. Если же есть уже намеки на образование мозолей, то надо эти места сначала протереть пемзой, а потом уж намазать вазелином.

Полезно, надевая утром обувь, обсыпать ступни тальком для предохранения от потенья и мозолей. Не мешает насыпать тальк и в чулок, что облегчает ходьбу и сохраняет чулок от рванья.

Как правило, ноги должны уставать позднее тела. Если же они устают прежде тела, то можно укрепить их такой гимнастикой: балансировать корпусом поочередно на одной ноге до полной усталости, тогда перейти на другую ногу. Так сделать несколько раз поочередно. Это хорошо восстанавливает кровообращение.

При всегда холодных ногах, что особенно неприятно чувствуется вечером в постели, можно лечить так: ходить зимой по свежевыпавшему снегу 3—4 минуты босыми ногами. Если с непривычки первое время ноги будут припухать, то растирать их снегом. Ноги будут просто гореть и после месяца такого леченья перестанут быть холодными, всегда будут теплыми.

Боли ног от переутомления: взять стакан чистого оливкового масла, всыпать чайную ложку столовой соли и мешать ложкой до тех пор, пока соль разойдется. Этим маслом растирать больные места; очень помогает.

Что касается рук, то при физической работе надо каждый день протирать их глицерином пополам с водой или хотя бы вазелином (глицерин без воды у некоторых вызывает нагноение на ранках). Также хорошо протирать указанным составом ладони рук после ванны.

Если на руках есть хотя бы маленькие ранки или трещинки, то при физической работе эти места надо смазывать миндальным маслом, а более крупные ранки завязывать, смочив бинтик раствором перекиси водорода или марганца.

В частности, при трещинках на руках хорошо помогает держать их по четверть часа в теплом наваре травы «Барвенок» (Vinca).

У кого зимой сильно зябнут руки, надо их утром и вечером досуха протирать глицерином с водой и так выходить из дому.

У кого руки всегда холодные, но не потные, хорошо такое средство: каждый день опускать руки до плеч на

одну минуту в ледяную воду (со льдом или снегом), потом досуха вытереть.

Для огрубевших рук, а также для смягчения кожи на локтях и коленях, что требуется при коротких и открытых платьях, хорошо эти части протирать провансским подогретым маслом, хуже — белым вазелином.

Для смягчения кожи на руках, особенно в ветреную погоду, хороша такая простая мазь: четыре столовые ложки глицерина, одна ложка лимонного сока и столько картофельной муки, чтобы получился крем. Все хорошо смешать и на ночь втирать в руки. Несколько капель нашатырного спирта на бутылку теплой воды — тоже хорошее средство.

Никогда ногти на руках и ногах не срезайте слишком коротко. Кроме того, следите, чтобы под ногтями, главным образом на ногах при большом пальце, не появились известковые отложения, делающие ноготь толстым и трудно срезаемым. Если такие отложения запустить, то потом придется долго бороться с ними (см. «Свинцовый ноготь»).

Чтобы руки были белыми, делать так: вымыть их в горячей воде, потом хорошо намылить пеной от глицеринового мыла, немного втереть эту пену и, не смывая, так и оставить на всю ночь. Можно это делать и утром, оставляя пену на руках до тех пор, пока она совсем впитается, потом руки вымыть.

Можно также для этой цели применить картошку: сварить ее без шелухи, размять с молоком и одеколоном и этой кашей натирать руки.

Очень черные руки, от которых грязь отмывается с трудом, надо сначала смазать глицерином или натереть вареной картошкой, подождать немного, а потом уже мыть горячей водой с мылом.

Если на руках ломаются ногти, то надо смешать $^1/_4$ стакана салатного масла и полстакана уксуса и в этой смеси держать концы пальцев по нескольку минут в течение нескольких дней, пока ногти окрепнут.

Для рук людей, не занимающихся физической работой, можно применить такой «лосьон» для белизны:

Глицерина	200,0
Розов. воды	100,0
Вин. спирта	100,0

К этой смеси прибавить сок из трех лимонов. Втирать на ночь.

Заусеницы. Это — маленькие язычки кожи вследствие недостаточного ухода за ногтями. Надо ежедневно осторожно, чуть-чуть, отодвигать тот тоненький листок кожи, который наплывает на ноготь, иначе при росте ногтя он легко разрывается на узенькие лоскутки—заусеницы. А через эти последние часто проникают в организм всякие вредные микробы, особенно когда приходится возиться с землей.

Самое лучшее заусеницу вырвать, так как срезывание не всегда достигает цели.

ПОТЛИВОСТЬ

Потливость происходит главным образом от широких пор. Надо принимать все меры, чтобы сузить эти поры, а затем парализовать неприятный запах пота. Сузить поры можно при помощи ментоловой воды, которую можно сделать самой; надо взять:

3 части (по весу) квасцов (Alumen.)
1/2 части (по весу) ментола (Menthol)
50 частей (по весу) одеколона (Aq. Colon.)
50 частей (по весу) дист. воды (Aq. destill.)

Сначала квасцы распустить в воде, затем растворить ментол в одеколоне и смешать все вместе. Этой водой примачивать места, где особенно много широких пор.

I. Меры против потливости вообще.

1. Поменьше пить горячих и горячительных напитков.

2. Прибавлять в ванну две столовые ложки соли, лежать в ванне 10 мин.

3. Или прибавлять в ванну немного такой смеси:

Тинктура камфоры (Tinct. Camphorae)
Тинктура бензоя (Tinct. Benzoes)
Одеколон (Aq. Colon.)

После такой ванны тело надо протереть грубым полотенцем, чтобы горело.

4. Или каждый день 3—4 раза протирать тело небольшим количеством такого состава:

Одеколон 90 частей (Aq. Colon.)
Формалин 10—15 частей (Formalin.)

II. Потливость лица.

1. Открытые широкие поры на лице протирать утром и вечером сырым молоком.

2. Умывать лицо холодным чаем, оставляя его высохнуть на лице, не вытирая, чтобы кожа впитала в себя чай.

3. Натирать лицо на ночь свежим помидором или зрелым (желтым) огурцом и так спать, не обтирая лица.

III. Потливость под мышками

1. Обмывать каждый день два раза прохладной водой, затем вытереть и присыпать тальком с окисью цинка или с квасцами.

2. Обмыть медицинским мылом (т. е. ихтиоловым, бензойным, тимоловым и пр.), хорошо вытереть и припудрить такой смесью, как сказано выше, или такой.

Салициловая кислота (Acid. salicyl.)	1,0
Тальк (Talc)	30,0

3. Наконец, можно после обмывания и просушки смазывать под мышками специальной жидкостью «Одороль».

IV. Потные и холодные руки.

Это — очень неприятный недостаток как для себя лично, так и для лиц, с которыми приходится здороваться. Чтобы избавиться от этого недостатка, можно рекомендовать следующие меры:

1. Такие руки надо всегда мыть сначала в горячей воде с мылом, потом в очень холодной.

2. Хорошо раз в неделю вытирать руки формалиновым спиртом (5—10%).

3. Три раза в день втирать в руки такую смесь:

Бура (Borax)	15,0
Салицил. кислота (Acid. salicyl.)	15,0
Борная кислота (Ac. boric.)	5,0
Глицерин (Glycerini)	60,0
Спирт (Spir. vini)	60,0

4. Каждый день применять такое лечение: в теплую воду прибавить буры из расчета чайную ложку на три стакана воды, положить туда кусок туалетного мыла, не

много помешать и в этой воде держать руки пять минут. Затем руки вынуть, отряхнуть воду (но не вытирать) и намазать глицерином. Подержать руки под глицерином, потом вытереть мягким полотенцем.

V. Потливость ног.

Из всех потливостей потение ног самое неприятное, так как этот пот почти всегда связывается со зловоньем.

Как правило, при потении ног надо чулки (или носки) обязательно менять каждый день, а башмаки и туфли почаще сменять на другие; снятую же обувь вешать для проветривания на свежий воздух, так как от пота в обуви заводится микроб гниения, который еще больше усиливает зловонье.

Если ноги потеют немного и не имеют зловонного запаха, то достаточно лишь ежедневно менять чулки и мыть ноги в холодной соленой воде или же прибавлять в таз чайную ложку танина или формалина, или дубовой коры. Затем, досуха вытерев, присыпать тальком с салициловой кислотой (см. выше). Хорошо еще прямо в чулки насыпать такую присыпку:

Салол (Salol)	1,0
Окись цинка (Zinc. oxyd.)	
Тальк (Talc. praec)	45,0

Кроме того, раз в неделю смазывать подошву и между пальцами таким раствором:

Хромовая кислота (Acidum chrom.)	3,0
Алкоголь (Alcohol.)	
Дист. вода (Aq. destill.)	50,0

Если на потеющих ногах натерлись обувью пузыри, надо подержать ступню недолго в холодном насыщенном растворе квасцов.

Но если ножной пот имеет зловоние, то борьба с ним должна быть долгая и упорная, не пропуская дней, а тем более недель. Такие ноги надо мыть два раза в день в горячей воде с медицинским мылом, т. е. ихтиоловым, карболовым, тимоловым и др. Затем вытереть и хорошо протереть таким составом:

Салициловая кислота (Acid. salicyl.)	2,0
Спирт (Spirit. vini)	100,0

Когда обсохнет, присыпать такой смесью:

Салициловая кислота (Acid. salicyl.)	3,0
Крахмал (Amyl. orizae)	10,0
Тальк (Talc.)	87,0

Народное средство: налить в деревянный ушат кипятку, бросить туда 2—3 горячих камня, положить через ушат доску, сесть на высокий стул, поставить ноги на доску и закрыть себя до пояса одеялом, чтобы пар не уходил. Держать ноги на пару 15—20 минут, потом охладить ноги холодной тряпкой, вытереть и обсыпать тальком.

ВОЛОСЫ

Густота волос зависит главным образом от толщины кожного слоя, покрывающего голову, в котором расположены луковицы волос. При тонком жировом слое волосы всегда тонкие.

Чтобы увеличить этот слой и дать волосам лучшее питание, помогают такие средства:

1. Мыть голову отваром отрубей: брать полфунта отрубей на два стакана воды, дать раза два вскипеть, хорошо отжать и этот навар прибавлять в воду для мытья.

2. Втирать раза два в неделю в корни волос репейное масло с какими-нибудь духами для смягчения репейного запаха (лаванда, бергамотовое масло и др.). Мыть надо при этом леченьи голову каждую неделю, иначе от головы будет неприятный запах.

3. Мыть голову всегда сывороткой (хорошее мусульманское средство). Если у кого после сыворотки получаются временно жесткие волосы, то споласкивать их после мытья чистой водой.

4. Хорошо укрепляет волосы такая помада: чистое, нутряное, топленое свиное сало (стакан) хорошо стереть с несколькими каплями перувианского бальзама и этой помадой раза два в неделю протирать голову. Мыть ее при этом надо один раз в 8—10 дней. Лучше всего применять ее в детском возрасте, когда может довольно легко накопляться жировой слой под волосами.

5. Очень хорошее средство для роста и густоты волос — это втирание раствора дегтя. Но делать это на-

до не каждый день, а хотя бы раз в неделю, так как при частом употреблении волосы плохо держат завивку. Употребляется пополам с оливковым маслом (Ol. olive).

6. Смешать пополам одеколон и свежее коровье молоко, этим составом протирать кожу, потом просушить и пять минут расчесывать грубой щеткой, проводя от лба к затылку и от висков к макушке. Массаж вообще очень полезен для волос.

От выпадения волос: помогает мытье головы в настое крапивы (Urtica dioica). На стакан кипятка брать чайную ложку с верхом сухих искрошенных листьев крапивы, настаивать минут двадцать.

Втирать в кожу луковичный или березовый сок со спиртом или коньяком и отваром репейного корня. Это же средство хорошо помогает росту волос. Можно просто втирать в кожу каждый вечер сырой лук, что тоже укрепляет волосы и придает им блестящий цвет.

Если волосы стали падать после тяжелой болезни — тиф, скарлатина и пр., то надо сделать так: надо больному обрить голову в самом начале болезни, когда только она выяснилась и корни волос еще не были ослаблены жаром. Бритье головы надо повторить 2—3 раза с промежутками в 10—15 дней. Когда больной встанет с постели, надо начать ему мыть голову через день в довольно горячей воде, чтобы распарить хорошо кожу, а после мытья, вытерев голову досуха, натирать кожу водкой, отчего волосы начинают быстро расти. Но если рост появился неравномерный (кустиками), то надо их опять сбрить 1—2 раза, пока они не начнут расти равномерно. Так надо мыть и натирать, пока рост волос не станет нормальным.

Иногда еще выпадение волос происходит от недостатка в организме нужной пищи, в которую входит кремний, необходимый для жизни волос (и ногтей). В этом случае надо есть больше сырых фруктов и овощей с кожей, так как кремний находится главным образом в коже, хлебе с отрубями (или пить просто навар из отрубей), есть огурцы, спаржу, кочанный салат, петрушку, свеклу, землянику.

При перхоти: от небольшой перхоти вначале очень легко избавиться, надо только раз в неделю мыть волосы чистым дегтярным или ихтиоловым мылом.

При более сильной перхоти надо протирать кожу на голове смесью касторки и петрольхана (очищенный керосин) в равных частях раза два в неделю.

Если перхоть появилась от очень сухой кожи, волосы стали сухие и раздваиваются на концах, то надо раза два-три в неделю втирать какое-нибудь растительное (но не животное) масло или же вазелин; в последнем случае надо утром голову вымыть. Это средство иногда помогает уже через несколько дней.

Девочкам самое лучшее никогда от рождения не стричь волос, как это практикуется у мусульманок, которые отличаются все очень густыми и длинными косами. При этом надо (тоже по мусульманскому способу) мыть девочкам с детства волосы сывороткой.

Стричь и подстригать волосы в дни, когда луна идет на убыль, нельзя. Старая русская примета, но проверенная много раз.

При очень тонких волосах бывает трудно делать прическу. В этом случае их хорошо смачивать чуть-чуть брильянтином, который дает волосам также красивый блестящий цвет.

Брильянтин готовится так: смешать одну часть глицерина или касторки с 60 частями туалетного спирта, перед употреблением взбалтывать. Или смешать полторы части касторки, полторы части миндального масла и четыре части одеколона, перед употреблением взбалтывать.

Завивка волос. Никогда не делайте завивки волос во время менструации, волосы будут очень плохо держаться. Также нельзя делать завивки вскоре после тяжелой болезни или после операции, во время которой применялся эфир, так как завивка в этих случаях тоже плохо сохраняется и быстро совсем проходит. Также волосы развиваются от долгого лежания на солнце и от купания в морской воде.

Что касается мытья волос шампунем, то его можно употреблять лишь тому, у кого волосы очень грубые, твердые, а при мягких волосах от шампуня рост их совсем почти прекращается или по меньшей мере становится малозаметным. Мягкие волосы надо мыть желтком.

Окраска волос. Волос представляет собою длинный узенький мешочек, наполненный красящим веществом. К старости волосяные луковицы слабеют и волос становится пустым, приобретая свой натуральный седой цвет. Поэтому придать седым волосам старого человека их прежний цвет возможно только с помощью красок.

Чтобы седые волосы сделать цвета блондинки, надо каждый день смачивать их крепким чаем.

Чтобы волосы получили цвет соломы, надо прибавлять в воду для мытья немного перекиси водорода, который их обесцвечивает.

Цвет шатенки дает специальная готовая краска (их много названий). На них есть указание, как поступать для окрашивания волос. Там, где нет в продаже таких красок, надо купить в аптеке (без рецепта) порошок из растения хна. Развести горячей водой столовую ложку этого порошка так, чтобы получилось подобие мази. В вымытую и хорошо вытертую голову надо быстро втереть — в кожу и волосы — указанную мазь, обвязать голову полотенцем и так оставить краску на голове 40 минут, не больше. После этого вымыть голову с мылом. Краска сохраняется на волосах в течение месяца, не пропадая при последующем мытье головы.

Если седые волосы имеют желтый цвет и желательно, сохранив седину, придать ей только чисто-белый цвет, надо волосы после каждого мытья споласкивать водой с синькой, довольно сильно разведенной.

При появлении в волосах колтуна надо пить отвар травы Барвенок (Vinca) по нескольку столовых ложек в день.

VII. Помощь в несчастных случаях

ПОСТОРОННИЕ ПРЕДМЕТЫ В ГЛОТКЕ, ПИЩЕВОДЕ, НОСУ, УШАХ

Когда в нос заползет небольшое насекомое, надо вызвать чем-нибудь чихание, например, пощекотать в носу соломкой. Если насекомое не выйдет, то спринцевать нос теплой водой, пока насекомое выйдет.

Если же в нос, да еще глубоко, засунута пуговица, горох и пр., что дети очень любят делать, то надо обратиться к врачу.

Когда в ухо заползло насекомое, надо как можно скорее заставить его выползти обратно, пока оно не успело положить там яичек. Сделать это так: надо впустить в ухо сначала несколько капель теплого растительного масла, а часа через два начать спринцевать теплой водой до тех пор, пока насекомое не вымоется. Если оно останется в ухе, да еще живым, то вскоре появятся в ухе боли, шум, рвота, пока насекомое в конце концов не выползет или умрет.

Если в ухо засунут крупный предмет — пуговица, камешек и пр., надо обратиться к доктору, а не копаться в ухе самому, так как легко повредить барабанную перепонку.

В глотке чаще всего застревают кости, гвозди, булавки, монеты, битое стекло и тому подобное. Все это застревает гл. обр. по бокам глотки и в небных складках, но иголки обычно проскальзывают в окружающие ткани, потом путешествуют по всему телу и выходят в конце концов где-нибудь наружу в другом месте без вреда для человека.

Для извлечения предмета из глотки надо вызвать рвоту, если же предмет не выходит, то обратиться к доктору.

Если попадет что-нибудь маленькое в гортань, например крошка, то она может выйти с кашлем. Помочь этому можно так: прижать живот и грудь к твердому предмету, например к столу, и другое лицо пусть потом ударяет в спину между лопатками, нанося короткие и сильные удары. Выдавливаемый воздух из легких может увлечь за собой и крошку.

Но если предмет, особенно арбузная скользкая косточка, прошел глубоко и ребенок стал задыхаться (это почти всегда случается только с детьми), то надо скорее к доктору для горлосечения (трахеотомии).

Если какой-нибудь небольшой предмет, например косточка от персика или даже наперсток, застрял в начале пищевода, то его можно возвратить рвотой. Если не выйдет и застрянет в конце пищевода, при входе в желудок, то надо пить воду и есть побольше корок хлеба, чтобы протолкнуть предмет в желудок. А потом есть побольше вареной картошки, которая обволакивает проглоченный предмет и увлекает его с собою в кишки и дальше к выходу.

Если подавишься рыбьей костью, то надо побольше есть мякиша черного хлеба. Или взять в рот кусок сахара и сосать. Когда сахар весь растает, его надо сразу весь проглотить со всей слюной и вместе со слюной дальше пройдет и кость.

Если ребенок подавился куском или костью, то можно сначала сделать так: просунуть ему в горло большой и указательный пальцы и попробовать вытащить кусок. Если не удается, то применить вышеуказанные способы.

СОЛНЕЧНЫЙ УДАР. ТЕПЛОВОЙ УДАР

Красное лицо, тошнота, сильная головная боль, слабость, высокая температура. При ударе нельзя давать ничего потогонного, как аспирин и пр. Лучше всего пустить кровь, поставив за уши кровососные банки или надрезав кончики ушей в их верхней части. Сначала пойдет черная кровь, а когда опасность минет, то пойдет светлая, красная. К рукам и ногам поставить горчичники или привязать тертый хрен, тертый лук, тряпку, смоченную в скипидаре (не дольше, чем на 15 минут).

словом, что есть в доме. На голову положить лед, поставить клизму из холодной воды и потом в задний проход можно еще всунуть кусочек льда. Когда больной очнется, давать ему пить ледяную воду, холодный кофе, следя, чтобы голова была повыше.

Тепловой удар может случиться не только на солнце (как солнечный удар), но и в комнате за работой в жаркий день: сразу вдруг появляется тошнота, головокружение, температура понижается, выступает липкий пот, походка неуверенная. Надо покой, как можно больше свежего воздуха, делать горячие ванны, давать возбуждающие средства

ПОРАЖЕНИЕ МОЛНИЕЙ

Когда молния поражает человека, она его обычно обжигает, а кости ломает. Но если он остается невредим, то можно попробовать его оживить: надо раздеть его догола и закопать неглубоко в землю, но так, чтобы все тело, включая голову, было закрыто землей; свободным от земли надо оставить лишь одно лицо. Если человек жив, то он постепенно придет в себя, кожа у него посветлеет. Тогда надо посадить его в теплую ванну 22—24°С и сильно растирать виски, грудь, спину водкой или уксусом, а после ванны облить ему спину и затылок более прохладной водой, продолжая растирать их. Затем хорошо вытереть, уложить в постель, поставить клизму с уксусом или солью. Когда желудок подействует, дать полный покой.

ПОМОЩЬ ТОНУЩЕМУ И УТОНУВШЕМУ

Человеческое тело легче воды, поэтому человек, даже неумеющий плавать, может некоторое время продержаться на воде, если попадет в нее неожиданно, нужно лишь держать голову закинутой назад, а руки — вытянутыми вдоль туловища. При этом рот и нос будут находиться над водой, и он сможет дышать. И чем глубже он будет дышать, чем дольше держать в себе воздух, тем лучше. Если он высунет руки из воды, то сейчас же погрузится в воду с головой, так как он станет тяжелее воды.

Для спасения тонущего принять такие меры:

Если он тонет у самого берега, то надо бросить ему что-нибудь из белья или веревку, доску, что есть под рукой и за что он может схватиться, а за другой конец брошенного ему предмета тащить его самого.

Если человек тонет далеко от берега и для его спасения надо плыть самому, то надо сделать так: подплыть к тонущему и подвести свою левую руку под его левую (под спиной), обнять его туловище сзади и схватить его за правую кисть, затем прижать к себе и плыть с ним к берегу на спине. Если не предпринять этих предосторожностей, то утопающий почти всегда инстинктивно старается обхватить своего спасителя руками и потом пойдет вместе с ним ко дну.

Если утонувшего вытащили со дна реки, то прежде всего надо освободить его рот от слизи, а потом уже приводить его в себя, делая искусственное дыхание. Как только он придет в себя, надо его хорошо растереть, чтобы увеличить циркуляцию крови, а к ногам приставить бутылки с горячей водой, напоить горячим.

У утопленников пятна смерти показываются раньше всего на голове, шее и верхней части груди и имеют серый цвет. Потом они краснеют, затем зеленеют. По цвету этих пятен всегда можно определить, когда именно утонул человек.

ОБМОРАЖИВАНИЕ И ЗАМЕРЗАНИЕ

Для предупреждения обмораживания хорошо смазывать в сильный мороз открытые части тела салом или животным маслом (но не растительным), а ступни ног сверху чулок еще обертывать газетной бумагой, особенно когда приходится далеко идти или ехать в санях. Затем зимою в дороге надо помнить, что снег является очень плохим проводником тепла, поэтому во время метели лучше закопаться в снег, ожидая, пока она стихнет, чем блуждать с опасностью заблудиться и замерзнуть.

Есть три степени обмораживания:

1. Первая степень — это ознобление. Оно проявляется в темно-розовых возвышениях и в тепле сильно горит и болит. Оно чувствуется всю жизнь, как только

больное место попадает на холод. При свежем озноблении такие места хорошо смазывать ихтиолом. Затем делать ознобленным местам теплые ванны с танином, дубовой корой, квасцами или даже с уксусом. Днем держать их в тепле, а на ночь смазывать ихтиолом и завязывать. При общем ознoблении всего тела надо делать ванны по 10 минут при 35°С. После ванны хорошо обсушиться, обтереться камфорным спиртом, а особо больные места еще обсыпать висмутом с крахмалом — одна часть на 90 частей.

2. При более сильном обмораживании, переходящем уже в замерзание, могут появиться раны, которые хорошо смазывать мазью из пережженного льняного масла и известковой воды или же ихтиоловой мазью, словом, лечить как обыкновенные раны. В этой стадии обмораживания человек может совсем замерзнуть.

Такого замерзшего человека никогда нельзя тащить, а всегда надо нести, так как кости у него от замерзания становятся хрупкими и легко ломаются. Но нельзя вносить сразу в теплое помещение, а сначала надо растереть снегом или льдом при помощи суконки, и лишь когда он начнет согреваться, внести в дом. Оттертые члены надо поливать холодной водой, обертывать холодным полотенцем, иначе больной испытывает в них большую боль. В комнате надо продолжать растирать водкой, давать нюхать нашатырный спирт, а когда он придет в себя, то напоить горячим чаем, кофе, вином, хорошо очень укутать.

Но если тело получило естественную теплоту, мягкость, а сознание не возвращается, то давать в холодном виде (не в горячем) кофе, ром, вино, даже поставить клизму из комнатной воды с солью.

3. При обмораживании третьей степени поражение бывает иногда такое сильное, что отваливаются мертвые куски пальцев рук и ног, что может повести к заражению крови. Чтобы предупредить омертвение и восстановить кровообращение, надо пораженную конечность обернуть ватой и держать в приподнятом положении. Но если пораженная часть начала чернеть, то надо обязательно доктора, т. к. потребуется почти всегда ампутация.

Народные средства от ознобления:

1. Класть на больные места согревающий компресс из мочи: тряпка в моче, бумага, что-нибудь теплое.

2. Тереть это место каждый вечер льдом в течение пяти минут. Проходит иногда почти бесследно.

3. Разрезать пополам сырую картошку, вынести на мороз. Когда появится на ней коричневый налет, то снять его ножом, намазать на тряпку, прикладывать к больному месту в течение нескольких дней, пока пройдет.

4. Привязывать гнилое яблоко или печеный лук.

5. Мазать медвежьим топленым салом.

6. Сварить каштаны без кожи (скорлупы), намочить в наваре тряпку, класть как согревающий компресс.

ПРИКОСНОВЕНИЕ К ЭЛЕКТРИЧЕСКОМУ ТОКУ

Если человек прикоснется к открытому проводнику сильного тока или коснется мокрой рукой закрытого, то он или гибнет («сгорает»), или в редких случаях впадает в бессознательное состояние, так как действие электрического тока сходно с молнией.

Надо как можно скорее прервать ток. Если близко нет выключателя или неизвестно, где он находится, то надо просто разорвать проволоку провода, накинуть на нее сухую веревку или соединить провод металлическим проводом с землей (где это возможно, — осторожно!). Но ни в коем случае нельзя хватать пораженного таким током человека голыми руками, пока он прикреплен к проволоке, так как электричество пройдет через вас и вы тоже пострадаете. Надо надеть предварительно резиновые перчатки или хотя бы целые сухие галоши (вообще что-нибудь резиновое) или хотя бы обмотать хорошо руки целой сухой суконкой, через которую электричество не проходит, и уж потом стараться оттащить пораженного от проволоки (разъединить).

ПРИДУШЕННЫЕ ЗЕМЛЕЙ И ПОВЕШЕННЫЕ

Если на человека обвалилось много земли (обвал, землетрясение и пр.), то его можно еще спасти, если

скоро придти на помощь: вытащив его из-под земли, надо очистить ему рот и нос, раздеть для облегчения дыхания и приводить в себя искусственным дыханием.

Также можно спасти и повешенного, главное, надо скорее разрезать веревку, а дальше действовать как обычно при оживлении.

ОТРАВЛЕНИЕ В КОЛОДЦАХ

На дне колодцев скапливается иногда очень опасный газ. В такие места очень опасно лазить. Надо сначала опустить туда зажженную свечку, и если она потухнет, то лезть нельзя, много газа. Надо сначала произвести в ней сотрясение воздуха хотя бы выстрелом чтобы рассеять газ, или же сделать из негашеной извести раствор (в виде молока) и лить его в яму тонкой струей. Или, наконец, опустить в яму очень большую тряпку, смоченную в таком известковом молоке: известь поглощает углекислоту и сероводород, отчего опасность становится меньше. Но все-таки лицу, которое будет опускаться в яму, надо предварительно завязать рот и нос такой же смоченной в известковом молоке тряпкой, или в уксусе, а кроме того, обвязать его вокруг веревкой на тот случай, если бы ему стало нехорошо и пришлось бы срочно вытаскивать его наверх.

УГАР

Угар или угарный газ — это окись углерода. Отравление им происходит тогда, когда содержание углекислоты в воздухе превышает 5%. Тогда углекислота вытесняет из крови человека кислород, появляется звон в ушах, головная боль. Это часто случается при неисправности печки.

Пострадавшего надо вынести на свежий воздух, облить голову холодной водой, влить в рот капель пять нашатырного спирта с водой. Если он уже не дышит, то применить искусственное дыхание.

Если ночью, проснувшись, вы вдруг почувствуете угар, то надо скорее перейти на пол, так как угар, как легкий газ, собирается вверху, а внизу он слабее. Поэто

му к выходу или к окну, чтобы отворить его, надо не идти, а добираться по полу.

По приведении в чувство такому больному надо дать черный кофе, уложить в постель, согреть бутылками с горячей водой.

Кроме отравления угарным газом можно еще отравиться светильным газом, когда он проникает в помещение из плохо закрытого газового рожка. Лечение такое же, как при отравлении угарным. Но надо помнить, что светильный газ взрывается, поэтому входить в помещение, наполненное этим газом, со свечкой (вообще с огнем) нельзя.

При отравлении этим газом хорошо такое простое лекарство:

Нашатырный спирт (Liq. ammon. caust.)	2,0
Дист. вода (Aq. destill.)	200,0
Сахарный сироп (Syr. sacchari)	20,0

Давать через каждые 15 минут по столовой ложке.

Народное средство против угара: намочить тряпку в моче, обвязать голову; угоревший быстро приходит в себя.

Пятна на теле человека, умершего от отравления окисью углерода, вишневого цвета.

ОБЖИГАНИЕ КИСЛОТАМИ И ЩЕЛОЧАМИ

Если едкая кислота, например серная или карболовая, в большом количестве попадет на лицо или тело, то ее надо как можно скорее смыть раствором щелочи, например: соды, мела, магнезии, гашеной извести, мыльной водой (но сильно насыщенной мылом), молоком. Слабая мыльная вода принесет вред.

Если же попадет едкая щелочь, например кипящая сода, известь, мыло (что часто бывает на мыловаренных заводах), то ее надо смыть разведенным уксусом или водой с большим количеством лимонного сока или с лимонной кислотой (т. е. виннокаменной кислотой). За неимением под рукой ничего подходящего надо быстро стереть ватой или сухой тряпкой едкое вещество, а потом уже облить большим количеством воды. Не стирая, нельзя обливать, так как едкая жидкость будет разнесена водой на другие места.

Но если человек упадет в яму с раствором извести или в мыльный щелок, то надо его как можно скорее вытащить, обильно облить водой и посадить в теплую ванну, пусть сидит подольше. Потом лечить, как все кие ожоги.

МНИМОУМЕРШИЕ И ВОЗВРАЩЕНИЕ ИХ К ЖИЗНИ. ИСКУССТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ

Признаки несомненной смерти следующие:

1. У умершего сердце не бьется.

2. Стекло, поднесенное ко рту мертвого, паром от дыхания не покрывается.

3. Если проколоть у мертвого жилу, то кровь не появится.

4. Если у мертвого туго перевязать палец, то он цвета не изменит, а у мнимоумершего палец посинеет на конце.

5. При применении прерывистого электричества к телу умершего сокращения мышц не наблюдается.

6. У умершего нельзя заметить просвечивания перед пламенем свечки, например, кистей рук.

7. Роговая оболочка глаза у мертвого мутная и морщинистая.

8. Если капнуть на кожу мертвого сургучом, то кожа остается без перемен, а у мнимоумершего она по краснеет.

Если же на теле имеются уже синие пятна, а изо рта идет сукровица, то это несомненная смерть и опыты оживления делать бесполезно.

Когда станет ясно, что человек жив, но обмер, надо освободить его от одежды, давать нюхать нашатырный спирт, в крайности хоть хрен или лук, растирать тело суконкой, опрыскивать лицо и грудь холодной водой, вытаскивать раз 15 в минуту язык: вытащить, отпустить назад и снова вытащить, но осторожно, чтобы не повредить связок.

Если все это не помогает, то делать искусственное дыхание: обмершего устраивают так, чтобы голова была немного повыше, затем один человек берет больного за локти (при согнутых руках) и ведет их к вискам, потом обратно к груди, где слегка нажимает, помогая во-

духу выходить из груди. Затем ведет локти опять к вискам и обратно и т. д. Второй же человек должен делать так: когда первый ведет руки обмершего к голове, второй должен выпрямлять больному ноги, а когда руки ведут к груди, то ноги надо согнуть к животу, т. е. навстречу рукам.

Искусственное дыхание можно делать в течение четырех часов, так как после полной остановки дыхания возбудимость дыхательного и сердечного центров сохраняется еще несколько часов. В случае необходимости искусственное дыхание можно делать и одному человеку.

Опускать и поднимать руки больного надо равномерно и спокойно раз по 10—15 в минуту. При оживлении сначала появляется у больного сердцебиение, потом дыхание, затем восстанавливается чувствительность и, наконец, последним возвращается сознание.

При замерзании тело покрывается пятнами кирпично-красного цвета.

При отравлении окисью углерода или цианистым калием — пятна светло-вишневого цвета. На теле утопленников — пятна зеленовато-желтые.

VIII. Отравления

При отравлении кислотами надо давать щелочи, при отравлении щелочами — давать кислоты. Кислотами отравляются гораздо чаще и их нейтрализовать можно такими щелочами, как мел, магнезия, известковая вода. Чтобы узнать, принадлежит ли данное вещество к кислотам или к щелочам, надо опустить в это вещество лакмусовую бумажку (можно достать в аптеке): щелочи эту бумажку окрашивают в синий цвет, а кислоты — в красный цвет.

ОТРАВЛЕНИЕ КОЛБАСОЙ, МЯСОМ, САЛОМ

Специальный колбасный яд развивается не только в колбасе, но и в соленой свинине, ветчине, мясных консервах, приготовленных в жестяных банках, причем эти негодные уже к употреблению продукты продолжают сохранять часто свой свежий вид и плохо не пахнут.

Признаки отравления: головокружение, боль под ложечкой, тошнота, рвота, урчание в животе, затрудненное дыхание, расширение и неподвижность зрачков, сердечная слабость. Нужен доктор. Когда его нельзя быстро вызвать, то принять такие меры: если у больного нет рвоты, то вызвать ее, пощекотав пальцем в горле, или дать выпить стакан мыльной воды (мыло [illegible] простое, не туалетное) или стакан воды с чайной ложкой соли. Когда вырвет, дать каломель 0,2 или касторку, или какое другое слабительное, что есть. Растирать тело суконкой, на живот положить грелку с горячей водой. Следить за сердцем и за силами больного, для чего давать понемногу алкоголь или эфирно-валериановые капли. Если больного начнет морозить, то обложить горячими бутылками и теплыми одеялами, при боль-

жажде давать пить только горячий чай. Если станет лучше, то через сутки можно начать давать слизистые супы из льняного семени или риса.

ОТРАВЛЕНИЕ ГРИБАМИ

Симптомы отравления проявляются через различные сроки в зависимости от сорта грибов: так, после мухомора — через полчаса, после поганок — через семь часов и пр. Но общие для всяких грибов признаки отравления такие: боли в животе, рвота, понос, головокружение, замедление пульса, колики, судороги. Необходим доктор для промывания желудка. Пока же надо вызвать рвоту, засунув в рот хотя бы палец, или выпить стакан мыльной воды. Поставить глубокую клизму из ромашки (одну столовую ложку на кружку) или клизму из танина (одну чайную ложку на кружку). Потом дать слабительное, хотя бы две ложки касторки, тело растирать суконкой. Давать пить очень крепкий чай. На живот положить грелку, на голову холодный компресс.

ОТРАВЛЕНИЕ РЫБНЫМ ЯДОМ

В зависимости от того, какой рыбой и при каких условиях произошло отравление, симптомы такового бывают различны:

1) Холероподобное отравление. Получается от отравления ядовитой рыбой или ее частями. Симптомы: рвота, колики, понос, головокружение, сухость во рту, сильная жажда, страх, задержание мочи, головная боль, судороги.

2) Паралитическая форма отравления: бывает главным образом от еды испорченных, недосоленных селедок, осетрины и испорченных консервов. Симптомы: сначала тошнота и легкие позывы к рвоте, потом понос. Если сразу не принять мер, то болезнь быстро начинает развиваться — прекращается выделение пота, жжение во рту, температура падает ниже 32°C, и через несколько часов человек может умереть. Перед смертью его обычно поражает полный или частичный паралич.

В обоих этих случаях, как только появятся первые признаки отравления (обычно через четыре часа после еды), надо вызвать доктора. Самим же, не теряя времени, дать больному рвотное — стакан мыльной воды (мыльное молоко), или засунуть ему в горло палец, невзирая на то, что его и без того тянуло на рвоту. Затем после рвоты дать слабительное — две ложки касторки, и поставить глубокую клизму из 4—6 стаканов с двумя ложками касторки или столовой ложкой ромашки на кружку (ромашку надо сначала настоять).

Когда желудок освободится, тело надо растирать суконкой, смоченной в уксусе или водке, на живот грелку, внутрь крепкий чай, красное вино, крепкий кофе, но не кипяченый, лишь хорошо настоянный, который давать каждые полчаса. Полезно сделать теплую ванну, после которой уложить в постель и хорошо закутать. Когда желудок успокоится, то давать слизистые супы, самое лучшее из льняного семени.

3) Третья форма отравления проявляется в сыпи наподобие крапивницы при небольшой лихорадке и зуде. Это заболевание надо лечить так же, как крапивницу (см. выше), а также не мешает применить лечение, которое в таких случаях применяют японцы с успехом: в течение нескольких дней после отравления они дают на ночь аспирин по 0,3.

ОТРАВЛЕНИЕ КАРБОЛОВОЙ ИЛИ СЕРНОЙ КИСЛОТОЙ

Признаки: воспаление и сильная боль во рту, пищеводе, желудке, кишках. Рот и губы сожжены. Часто еще рвота темными, кровянистыми массами; моча темно-зеленого цвета, головокружение, обмороки. Надо срочно вызвать доктора для промывания желудка. Без него принять такие меры: давать как можно больше жидкостей — стаканами известковую воду, затем магнезию, мел, также молоко, сырые яйца сразу по 6—12 штук. Ставить глубокие клизмы. Никакого рвотного давать нельзя. (При отравлении серной кислотой промывать желудок нельзя).

Когда пройдут самые острые минуты, надо больного хорошо укутать в постели, поить слизистыми от-

парами из льняного семени или ячменной крупы, давать глотать лед.

Последствия такого отравления сказываются всю жизнь в виде рубцов и сужений в пищеварительном тракте.

ОТРАВЛЕНИЕ ЛЯПИСОМ

Когда ляпис изготовлен в виде тонкой палочки, то он иногда может при прижигании горла выпасть из «держака» и больной проглатывает его. Получается страшный ожог горла, желудка, кишок при мучительных болях. Надо вызвать доктора. Без него меры такие: скорее развести в стакане воды столовую ложку обыкновенной соли и дать выпить залпом, затем дать выпить второй стакан, так как соль мешает ляпису растворяться, покрывая его слоем нерастворимого в воде хлористого серебра. Потом постараться вызвать рвоту, так как палочка иногда выходит со рвотой. Если палочка со рвотой не вышла, то посолить сильнее сырой яичный белок и дать проглотить его; затем давать молоко и через небольшие промежутки продолжать давать соль, поддерживая этим нерастворимость ляписа, который потом должен выйти с испражнениями.

Если ляпис проглочен в растворе, то лечение такое же. Кроме того, в промежутках давать еще по 1 стол. ложке раствора таннина 1:100 (это приблизительно 1 чайн. лож. на стакан воды).

ОТРАВЛЕНИЕ ОПИУМОМ ИЛИ МОРФИЕМ
(Симптомы и лечение почти одинаковые)

Для острого отравления опиумом достаточно принять одну крупинку этого яда. После приема через 5—20 минут уже начинается сонливость, теряется сознание, руки холодеют, кожа синеет, пульс становится прерывистым, потом паралич глотательных мышц, судороги и через 6—24 часа смерть. При отравлении морфием появляются еще рвота и задержка мочи.

Доктор необходим для промывания желудка, впрыскивания атропина и проч. При отсутствии доктора

принять такие меры: дать рвотное, самое лучшее в данном случае корень ипекакуана по 1,2 два-три раза с промежутками в 10 мин. После рвоты дать выпить стакан воды, в котором развести полграмма марганца (до розового цвета). Не давать больному засыпать, водить по комнате, тормошить, щипать, давать нюхать аммиак (нашат. спирт), давать пить очень крепкий чай или кофе, делать горячие ножные и ручные ванны.

ОТРАВЛЕНИЕ ХЛОРАЛГИДРАТОМ

Очень хорошее, но очень опасное снотворное средство.

Признаки отравления: рвота, сильное расслабление сосудов, падение кровяного давления, понижение температуры, обмороки, смерть. Необходим доктор для промывания желудка. До его прихода обложить больного бутылками с горячей водой, завернуть в теплые одеяла, давать крепкий кофе, вино.

При плохом сердце, малокровии, болезни легких и высокой температуре хлоралгидрат (как снотворное средство) давать нельзя — получается отравление.

ОТРАВЛЕНИЕ ХЛОРОФОРМОМ

Тошнота, желудочно-кишечное расстройство, сонливость. Надо давать крепкий кофе, разные возбуждающие средства, как вино, нюхать аммиак (нашатырный спирт), обливать голову холодной водой. Если отравление небольшое, все эти средства быстро помогут. Но при более глубоком отравлении сонливость будет упорно продолжаться, тогда надо вызвать доктора для промывания желудка.

ОТРАВЛЕНИЕ ТАБАКОМ

Острое отравление им бывает редко, лишь в тех случаях, когда слабый, некурящий человек вдруг попадает в комнату, наполненную табачным дымом. Он задыхается и теряет сознание. Его надо вынести на воз-

дух, опрыснуть лицо холодной водой, давать каждые 15 минут нашатырно-анисовые капли (по 15 кап. на прием) или раствор таннина по столовой ложке (раствор — чайная ложка на стакан воды).

Хронически же отравляются изо дня в день миллионы людей. Вред курения зависит главным образом не от присутствия в табачном дыме никотина, а от окиси углерода (угарного газа) и целого ряда других еще в дыме ядов, вплоть до синильной кислоты. При курении эти яды дают «смолу», ту самую, которая у курильщиков окрашивает пальцы в буро-желтый цвет и является причиной целого ряда тяжелых заболеваний.

Особенно вредно курение утром натощак, оно определенно ведет к язве желудка и 12-перстной кишке. Надо всегда сначала съесть хоть немного чего-нибудь или выпить кофе, молока, а потом уже курить. Самое вредное — сигары и сигареты, так как в рот вместе с дымом попадает много ядовитых соединений. Меньше вреда приносит курение через трубку, затем через мундштук и еще меньше при курении наргиле, когда дым проходит через воду, что особенно практикуется у китайцев. Для предосторожности надо в губной конец сигареты всегда вкладывать кусочек ваты, на которой и будут собираться все вредные продукты горения табака в виде бурой массы.

ОТРАВЛЕНИЕ УКСУСНОЙ ЭССЕНЦИЕЙ

Жгучая боль в горле и желудке, сильная жажда, понос, отек глотки. Надо давать жженую магнезию, столовую ложку на два стакана воды, известковую воду, молоко, слизистые отвары из ячменной крупы, риса, льняного семени. Класть ледяные компрессы на шею, пить холодную воду, вызвать доктора.

ОТРАВЛЕНИЕ СТРИХНИНОМ

Одно из самых тяжелых отравлений: рвота, страшные боли под ложечкой, общие ужасные судороги, слепота. Надо немедленно вызвать доктора. Пока же дать сильное слабительное, какое только можно достать в ап-

теке; если возможно достать, то медный купорос по 0,2 дать в столовой ложке воды. Еще дать выпить стакан воды, в котором размешать столовую ложку очищенного древесного угля.

ОТРАВЛЕНИЕ МЫШЬЯКОМ

Напоминает холеру, нужен доктор для промывания желудка.

Пока же достать в аптеке спец. лекарство для данного случая, которое делает безвредным уже всосавшийся мышьяк. Давать надо каждые четверть часа по столовой ложке. Если его нет, то дать хоть какое есть в доме рвотное. Давать много жиров в жидком виде (но не растительных), а сало, масло, также молоко, белковую воду (белок разбитый в полстакане воды), магнезию (полторы столовых ложки на стакан воды) через каждые пять минут по чайной ложке. Хорошо высокие клизмы, горячие бутылки к ногам.

Нельзя давать чистой воды, нашатыря, кислот.

ОТРАВЛЕНИЕ СУЛЕМОЙ

Терпкий, металлический вкус во рту, рвота с кровью, натужный понос с кровью, сильная резь в животе и у заднего прохода. Жар. Мочи нет. Надо позвать доктора. Без него средства такие: подольше поддерживать рвоту. Каждые пять минут давать щелочи, магнезию, соду, известковую воду, мел, яичные белки; их надо при сильном отравлении сразу разболтать штук двадцать в двух стаканах воды и выпить залпом. Минут через десять выпить такую же порцию опять, а потом, спустя короткое время, снова такую же порцию. Это вызовет обратную рвоту и хорошо прочистит желудок. Если под рукой нет никаких щелочей, то давать парное молоко, мучную болтушку. Но соли ни в чем давать нельзя.

Несколько слов о том, что полезно знать. Что такое витамины и минералы (минеральные соли)?

ВИТАМИНЫ*

В пищевых продуктах имеются химические вещества, названные витаминами, которые необходимы для правильного хода процессов усвоения пищевых продуктов и которые в настоящее время могут быть изготовлены в лаборатории.

В человеческом организме витамины сами по себе образоваться не могут, так как они образуются только в растениях, а через них попадают к нам. Если же их находят в организме животных, то они туда тоже попадают через растительную пищу.

В настоящее время обнаружено много различных витаминов, которые значатся под определенными буквами — А, В, С, Д, Е и др. Очень немногие пищевые продукты содержат в себе все витамины: в одних их много, в других мало, а в некоторых их и совсем нет. Полное же отсутствие одного из витаминов в течение долгого времени обычно влечет за собой для человека смерть.

ВИТАМИН А. Это — витамин роста, имеется во всякой зелени и во всех жирах животного происхождения за исключением свиного сала. В растительных маслах из семян (например, в хлопковом масле Вессон) этого витамина тоже почти нет.

Когда в пище мало витамина А, то в организме нет достаточного физического развития, нет жизненности, нормального роста. Мускулы легко утомляются,

*Витамины обычно обозначаются буквами латинского алфавита — A, B, C...

кожа нечистая, угри на лице, чирьи на теле, в ушах большое отложение серы. А самое главное, появляется сухость и воспаление роговой оболочки глаз вплоть до болезни «Куриная слепота». Сухость слизистой оболочки появляется не только в глазах, но и в носу, горле, легких, кишках, мочевых каналах, что лишает их защиты от заражения.

Особенно важен витамин А для детей, так как при недостатке его дети легко подвергаются всяким заболеваниям. Если малорослого ребенка начать усиленно кормить витамином А, то у него быстро увеличивается рост.

Витамин этот больше всего имеется в рыбьем тресковом жире, в свежем коровьем масле, сливках, яйцах, сырых помидорах, салате и шпинате.

ВИТАМИН В, названный «В комплекс» (complex), так как в него входят несколько витаминов, носящих различные названия. Этот витамин главным образом предохраняет от нервного расстройства, а кроме того, способствует перистальтике кишок, уничтожает запоры, повышает сопротивление организма к заразным болезням, к ревматизму, подагре и всякого рода экземам и является хорошим средством против болезней «Бери-бери» и «Пеллагра», которые развиваются именно из-за недостатка этого витамина в пище. Этот же недостаток является причиной большого отложения жира около внутренних органов (ожирение).

Витамин В сконцентрирован главным образом в семенах растений, немного в корнях и клубнях, но не в листьях, где находятся витамины А и С. Больше же всего имеется его в пивных дрожжах, в семенах подсолнуха, в неочищенном рисе и таком же ячмене. В сливочном же масле, белом хлебе и сахаре его совсем нет. Поэтому при обильном потреблении этих последних надо для уравновешивания обязательно побольше есть той пищи, где находится много витамина В, а именно — мясо, печенку, свежие помидоры, спаржу, яйца, салат, стручковую фасоль.

ВИТАМИН С. Он укрепляет иммунитет организма, т. е. сопротивляемость его к заражениям. Недостаток его создает упадок сил, болезненный вид, кровотечения из носа и десен, боль в суставах, опухание конечностей,

не дает заживать ранам. Полное же его отсутствие ведет к тяжелой болезни — цинге.

Этот витамин препятствует образованию язв в желудке, помогает ему усваивать из пищи минералы и благотворно влияет на глаза при разрыве в них кровеносных вен.

Он имеется в свежих фруктах, особенно в апельсинах, лимонах, грейпфрутах, персимонах (хурме) и бананах, а также в овощах, главным образом сырых — помидорах, моркови, капусте, шпинате, салате, шведской желтой репе и картофеле (сваренном в шелухе), в луке и чесноке.

При варке почти все овощи теряют витамин С за исключением лука, который сохраняет его и при варке.

ВИТАМИН Д. Предохраняет от рахита и вообще от размягчения костей, от образования камней в мочевом пузыре. Он необходим для правильной утилизации известковых солей и фосфатов, содействует повышению сопротивляемости организма в отношении легочных заболеваний.

Больше всего его имеется в рыбьем жире (но последний при долгом хранении теряет витамин Д), свежих яйцах и сырой капусте.

ВИТАМИН Е. Его присутствие в пище необходимо для сохранения функций половых желез: при его отсутствии мужчина не может иметь потомства из-за дегенерации половых желез, а женщина не может забеременеть. Кроме того, витамин Е оказывает благотворное влияние на больные глаза.

Больше всего этого витамина имеется в яичном желтке, печенке, желтой кукурузе, прованском масле и пшеничных зародышах (Wheat germ). Во всех фруктах, овощах, кореньях и хлебных злаках витамины находятся ближе к поверхности, под кожей верхних оболочек, а в хлебных зернах — в самих оболочках, т. е. отрубях.

МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ

Они так же, как и витамины должны находиться в нашей пище, так как необходимы для жизни и деятельности нашего организма.

1. НАТРИЙ. Один из главных щелочных элементов в организме. Благодаря ему известь и магний удерживаются в растворах крови и тканях. Недостаток натрия вызывает отвердение стенок артерий, застои крови в капиллярных сосудах, камни желчные, мочевые, печеночные, желтуху. Затем натрий выводит из тканей к легким углекислый газ, при недостатке натрия появляются сердечные болезни, а диабетики и тучные задыхаются. Затем натрий является источником соляной кислоты, входящей в состав желудочного сока. Только благодаря натрию железо может захватывать из воздуха кислород.

2. ЖЕЛЕЗО. Оно является самым нужным элементом для окисления нашей крови, оно способствует образованию красных шариков (гемоглобина) в ней. Недостаток железа в организме создает острое малокровие, пониженную жизненность, апатию, бледную немочь. Местом накопления железа в организме является печень.

Больше всего железа находится в шпинате, салате, землянике, спарже, луке, тыкве и арбузах.

3. КАЛИЙ. Это — щелочной металл, необходимый для строения мускулов. В организме он нужен для печени и селезенки, а также для кишечника, которому помогает переваривать жиры и крахмал. Поэтому пища, богатая калием, полезна при запорах. Он также полезен при плохой циркуляции крови, при ослаблении деятельности сердца, при разных воспалениях и болезнях кожи, при приливах крови к голове.

Недостаток калия создает дряблость и негибкость мускулов, понижает умственную жизнедеятельность. Больше всего его имеется в сырых овощах, в кислых фруктах, особенно лимонах, клюкве и барбарисе, а также много в отрубях, орехах, миндале и каштанах.

4. КАЛЬЦИЙ (известь). Дает крепость костям и всей основе скелета. Количество его в человеческом теле составляет 3/4 всех минеральных элементов в него входящих. Сердце, самый сильный орган в теле, должно получать кальция в 7 раз больше, чем всякий другой орган, так как кальций необходим для работы сердечных мускулов и для свертывания крови. Он является главным источником снабжения крови щелочными со-

лями, что крайне важно, так как кровь в нормальном состоянии щелочная, и если щелочное равновесие нарушится, то наступает смерть. Все наши железы, которые выделяют гормоны для крови, клеток и тканей, должны всегда иметь достаточно кальция, иначе организм преждевременно стареет. Дети и подростки требуют кальция в 3—4 раза больше, чем взрослые, для образования костей, зубов, тканей.

Во время болезней, особенно с высокой температурой, а также при переутомлении и больших неприятностях из организма выбрасывается очень много кальция, что сейчас же отражается на работе всего организма: появляется сверхкислотность крови, слабеет печень, теряя свою активность, необходимую для разрушения попадающих в нее из крови ядовитых веществ, начинают воспаляться гланды, появляются камни в желчном пузыре, шатаются и крошатся зубы, тело покрывается сыпью (главным образом руки).

Введение одного чистого кальция в организм не приносит большой пользы, его надо вводить попутно в виде пищи, содержащей в себе щелочь в органическом соединении, надо давать яичные желтки, желтую репу, брюкву, фасоль, маслины, чечевицу, миндаль, винные ягоды, цветную капусту, отруби, сыворотку.

5. ФОСФОР. Развитие костей может задержаться вследствие недостатка фосфора несмотря на достаточность кальция, так как фосфор является в организме стимулом роста и деятельности. Фосфор еще нужен для мозговой работы, так как он входит в состав мозгового вещества; поэтому мозговое утомление при усиленной мозговой работе связывается с убавлением фосфора. С другой стороны, несоразмерное его количество в организме вызывает различные опухоли и экссудаты из костей.

Фосфором особенно богата печень из рыбы, также яичный желток, сыр, хлебные отруби, редиска, огурцы, салат, орехи, миндаль, сухая чечевица и сухой горох.

6. СЕРА. Она находится во всех клетках и тканях человеческого организма: в составной части волос, ногтях, мускулах, желчи, экскрементах, газах, в моче. Является антисептическим средством для кишечника, умеряет излишнее окисление фосфора, сохраняет жизнен-

ную силу нервов. Недостаток серы ведет к раздражительности, нервности, опухолям, болезненным явлениям на коже, к нервным сыпям и до некоторой степени способствует образованию катаракты глаз.

Много серы имеется в хрене, репе, капусте, яичном белке, отрубях, грецких и китайских орехах, в спелой ржи и пшенице.

7. КРЕМНИЙ. Он идет на конструкцию мускулов, нервов, кожи, волос и ногтей. Недостаток его вызывает выпадение волос, ломкость ногтей, способствует заболеванию сахарной болезнью. Больше всего кремния находится в кожице свежих фруктов и в отрубях хлебных злаков. Кроме того, немного в огурцах, спарже, кочанном салате, петрушке, свекле и землянике.

8. ХЛОР. Он имеется в организме в соединении с натрием, калием и кальцием, как соляная кислота. В этом виде помогает организму переваривать и усваивать протеины (белки) и бороться с паразитами, находящимися в наших тканях. Недостаток его может выразиться в плохом пищеварении, а главное — в мочевом отравлении крови.

Больше всего хлора в устрицах, молочной сыворотке, яичном белке, свежих зеленых овощах — капусте, сельдерее, петрушке. Также есть еще в масле, бананах, яйцах, молоке и ржаном хлебе из целой муки.

9. ФТОР. Находится у человека в спинных костях и зубах, и меньше в мускулах, мозгу и крови. Он входит в состав эмали зубов: без фтора эмаль трескается, зубы гниют. Кости скелета без фтора тоже болеют.

Фтор есть во всех зернах хлебных злаков, в орехах, бобах, горохе, яичном белке, во фруктах и зеленых овощах.

Между прочим, фтор есть необходимое вещество в протоплазме растений, поэтому в почве, лишенной фтора, растения не цветут.

10. ЙОД. В организме находится в щитовидной железе и является регулятором обмена веществ. Недостаток йода ведет к образованию зоба и ослабляет иммунитет, т. е. сопротивляемость организма ко всякого рода заболеваниям, уменьшает физические силы организма.

Больше всего йода находится в морской капусте (водорослях). Затем он имеется в репе, брюкве, свекле,

салате, помидорах, также в морских раках, чилимцах, устрицах, крабах, селедках и омарах.

11. СОЛЬ (поваренная). Очень нужна для тканей и крови, также для образования соляной кислоты, которая входит в состав желудочного сока. Нехватка в организме соли ведет к похуденнию, а переизбыток ее вредно отражается на сердце.

12. МАГНИЙ. Он сообщает костям и зубам особую твердость и жесткость. В нервах, мускулах, легких, мозгах он тоже имеется в небольшом количестве, сообщая им эластичность и плотность. Нехватка его отражается на нервном напряжении. Магний находится в шпинате, помидорах, сельдерее, орехах, винных ягодах и отрубях.

ПОЧЕМУ МЫ ДОЛЖНЫ ПРИНИМАТЬ ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ, НЕСМОТРЯ НА ТО ЧТО ПРИРОДА ТАК БОГАТО ОДАРИЛА ИМИ НАШУ ПИЩУ?

Потому, что в настоящее время условия нашей жизни складываются так, что мы не получаем из нашей пищи в достаточной мере всего того, что необходимо для жизни и деятельности нашего организма, так как мы очень неправильно питаемся.

1. Искусственное удобрение, которое всюду теперь вытесняет натуральное (навоз), давая фруктам и овощам особую величину и красоту, а также временно богатую урожайность, в то же время не дает растениям сил извлекать из земли все те соки, которые им нужны для образования витаминов и которые они получали в таком изобилии при навозном удобрении; а также вместо прежнего большого количества различных минеральных солей они получают теперь только три элемента из них.

2. Наши сады, огороды и поля в борьбе с вредными насекомыми неоднократно опрыскиваются раствором ДДТ (вместо прежнего окуривания), куда входит мышьяк. Этот яд, убивая насекомых, в какой-то мере остается, вероятно, потом на фруктах, овощах и хлебных злаках, а через них попадает к нам в желудок, отравляя организм.

3. Из зерен пшеницы (из коммерческих соображений) извлекается их сердцевина (Wheat germ), делая их мертвыми. А затем для получения белых и особенно

…ных сортов муки из нее еще тщательно отсеваются отруби, в которых главным образом и находятся витамины. И эта ценнейшая часть зерна отдается в корм скоту, а для человека готовится хлеб, не только мертвый, но и вредный.

4. Темный натуральный сахар, вырабатываемый из тростника или кормовой свеклы, имеет в себе много витаминов и минералов, но, проходя процесс очищения, теряет все витамины и большую часть минералов, которые остаются в патоке (molasses). И этот мертвый, но зато снежно-белый, блестящий сахар ежедневно поглощается нами в огромном количестве, входя во все кексы, варенья, пирожные, мороженое, конфеты и пр., и пр., нанося нашему здоровью огромный вред.

5. Мясо, рыба, птица. Они все тоже богато снабжены природой витаминами и минералами; но, теряя значительную часть их при своем убое, они еще попадают к нам на стол очень редко в свежем виде, а чаще всего в замороженном, лежалом, а также в консервах, к которым применяются всевозможные химические и др. средства, не всегда безвредные, для предохранения продукта от порчи, для сохранения их вида, их цвета, вкуса, запаха, формы, да чтобы они не прокисли, не провоняли, не прогоркли, не ржавели, не сохли, не мокли, не заплесневели и проч., и проч., что в значительной мере понижает их питательное достоинство.

6. Наконец, молоко. Оно употребляется в Америке гл. обр. пастеризованное, а при пастеризации оно теряет все свои витамины. Лучше потреблять сырое молоко (row) или смешанное (homogenized).

Таким образом, мы питаемся теперь, можно сказать, главным образом мертвечиной: мертвое само по себе мясо, мертвый хлеб, мертвый сахар, малоценные и подчас отравленные фрукты и овощи, малоценное молоко. То есть питаемся тем, что дает нам лишь очень маленький процент из того количества полезности, которое мы должны были бы получать из нашей пищи. В результате мы постоянно болеем всевозможными болезнями, подчас и неизлечимыми, а особенно душевными (mental) и преждевременно старимся.

Вот почему нам нужно регулярно, изо дня в день, принимать витамины и минеральные соли.

Сахар, особенно белый, химически очищенный, очень вреден для здоровья, т. к. при очищении из него удаляются все те минералы и большая часть витаминов, которые необходимы для нашего организма и которые остаются в патоке. А так как без них сахар не может быть переработан, то организм тянет их из различных наших органов — печени, почек, желудка и пр. — и тем ослабляет их. Поэтому потребление не только сахара, но и всяких сладостей, приносит нам большой вред. И если приходится все-таки почему-либо потреблять сахар, то лучше брать коричневый, мало очищенный, а также время от времени принимать 1—2 ложки патоки (molasses).

СРАВНИТЕЛЬНЫЕ ТАБЛИЦЫ ПОЛЕЗНОСТИ ЧИСТОГО САХАРА И НЕОЧИЩЕННОЙ ПАТОКИ

1. На сто граммов веса имеется витамина В комплекс (B complex)

В ПАТОКЕ:	В САХАРЕ:
Тиамина (B_1) 245 микрограмм.	0
Рибофлавина (B) 240 микрограмм.	0
Ниасина (B.) 4 миллиграмм.	0
Пиридоксина (B_6) 270 микрограмм.	0
Пантотеина (B_3) 260 микрограмм.	0
Биотина (B_7) 16 микрограмм.	0

2. На сто граммов веса имеется минералов:

	В патоке		В сахаре	
Кальция	258	миллигр.	1	миллигр.
Фосфора	30	«	0	«
Железа	7,97	«	0,4	«
Меди	1,93	«	0,2	«
Магния	0,4	«	0	«
Содия	90	«	3	«
Хлора	317	«	0	«
Калия	1500	«	5	«

КОЕ-ЧТО О МОЧЕВОЙ КИСЛОТЕ

Мочевая кислота — это продукт неполного сгорания в организме азотистых веществ. Из всех вредных продуктов неправильного обмена веществ — это самый опасный.

Эта кислота циркулирует в крови, разносится по всем органам и тканям, отлагается в них и очень редко рассасывается и удаляется из организма.

Накапливаясь в суставах и мышцах, она дает нач ревматизм и подагру, накапливаясь в мозгу, вызывает головные боли и понижает умственные способности; накапливаясь в крови и сгущая ее, усиливает кровяное давление и ведет к разным болезням ног, в том числе нередко к тяжелой Бюргеровой болезни, требующей операции.

Накапливаясь в мочевых путях, образует мочевые камни.

Накапливаясь в сердце, ослабляет его деятельность, ведет к преждевременной старости.

Одним словом, мочевая кислота — это одна из причин возникновения в организме всевозможных болезней

Из пищевых продуктов больше всего мочевой кислоты находится в анчоусах, сардинках, шпротах и селедках, также в печенке, почках, языке и легких, в ливерной колбасе и в телятине и вообще во всяком молодом мясе.

Поэтому будьте осторожны в потреблении означенных продуктов и не употребляйте их слишком много и часто.

Совсем нет мочевой кислоты в молоке, швейцарском сыре, яйцах, фруктах, крупах, хлебных зернах и в большей части овощей.

КАК ПОМОЧЬ БОЛЬНОМУ ЧЕЛОВЕКУ? КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ?

Размышления
над этими вопросами
современного врача
после прочтения
РУССКОГО
СТАРИННОГО
ДОМАШНЕГО ВРАЧЕБНИКА.

Люди должны быть активными участниками процесса исцеления, отвечать за собственное здоровье...

Здоровье — это не материальное благо, как, например, рис, масло, компьютеры или автомобили, которые могут быть «предоставлены» в пользование. Скорее это социальное и духовное явление, которое сильно зависит от взаимодействия людей — их участия и активности в решении вопросов, влияющих на здоровье.

Потеря самоуважения и чувства собственного достоинства, перекладывание личной ответственности на профессиональных работников с тем, чтобы врачи, медицинские сестры и государство обеспечивали их всем необходимым, включая здоровье, привели к неблагополучному положению во многих странах мира.

ЭРИК Р. РАМ

Какое настало бы торжество злодеяний и извращений, если бы дать злобным и неразвитым душам здоровые тела! Отсюда ясно, что при существующем положении вещей, являя разумное отношение к телу, все же нам приходится уделять больше внимания на пробуждение и развитие духовного начала. И в знаменитом изречении «В здоровом теле здоровая душа» я, во всяком случае, переставила бы последовательность и сказала: «У здорового духа — здоровое тело». Начав с укрепления тела, мы, действительно, можем прийти к «ношению воды в решете»...

Е. И. РЕРИХ

Эта книга выходит в свет на волне чрезвычайно возросшего интереса к способам саморегуляции, самоисцеления. В наше время интерес этот диктуется необходимостью выживания в условиях наступающего экологического кризиса, коренным образом связанного с утратой Человеком живого знания о своей истинной Сущности, своем месте в мире и в отношении к Природе. Являясь частью последней, Человек, фактически, ей себя противополагает, находясь с нею в глубоком разрыве. Именно в этом следует искать причины неуклонного падения неспецифической сопротивляемости Человека болезням, определяемой иначе как иммунобиологическая резистентность.

Состояние недостаточности иммунобиологической защиты находит свое проявление в глобальном распространении иммуноаллергических заболеваний, в том числе наиболее проблематичного из них синдрома приобретенного иммунодефицита, онкологических, респираторно-вирусных, многих сердечно-сосудистых, тяжелых воспалительно-дегенеративных нервных и суставных заболеваний.

Несмотря на все меры, предпринимаемые для борьбы с этими недугами, вопрос о возможности исцеления Человека остается открытым. И в первую очередь потому, что практические усилия сосредоточиваются в направлении именно против самих недугов лишь с учетом их специфических патоморфофизиологических и патохимических механизмов, тогда как сам Человек в этом подходе ставится по отношению к недугам в положение пассивное, страдательное, т. е. принимается его полная зависимость от причин внешних. Пока не находит поддержки понимание причин внутренних, состоящих, в целом, в духовной деградации и психофизической дисгармонии, которые и приводят Человека к неисчислимым страданиям.

Психофизическая (или иначе душевно-телесная) дисгармония находит выражение, в частности, и в глубокой отчужденности Человека от Природы, состоящей с ним в физически неразделимом родстве. Сугубо рационалистический склад мышления, доминирование в нем сложившихся стереотипов крайне затрудняют интуитивный, внутренне свойственный Человеку, поиск путей гармонического взаимодействия с Матерью Природой. Зат-

рами, для наглядности, хотя бы вещественный аспект этого взаимодействия — пищевые связи.

Мало кто знает, например, что при каждом переносе пищи в пищевой цепи (трава — коровы — человек и т. п.) большая часть (80—90%) потенциальной энергии теряется. То есть переход к каждому следующему звену в нашей традиционной сельскохозяйственной пищевой цепи уменьшает доступную энергию примерно на порядок величины (в 10 раз!). Поэтому, если в рационе увеличится содержание мяса, то уменьшится число людей, которых можно прокормить.

В отличие от энергии некоторые вещества по мере продвижения по пищевой цепи не рассеиваются, а, наоборот, накапливаются. Это так называемое концентрирование в пищевой цепи (биологическое накопление) наглядней всего демонстрируют некоторые устойчивые радионуклиды и пестициды. Например, коэффициент накопления (т. е. отношение количества вещества в тканях и в окружающей среде) радиоактивного фосфора в яйцах гусей, гнездящихся на речных островах, равен 2 млн., что крайне опасно для высших звеньев пищевой цепи, в том числе Человека. Это еще раз подчеркивает выгодность растительного питания, т. е. укороченной пищевой цепи.

Далее заметим, что в природе, благодаря естественному отбору, хищники и паразиты приспособились к тому, чтобы не только не уничтожать источники своей пищи, но во многих случаях обеспечивать или даже увеличивать благосостояние своих жертв. Человек же, к сожалению, еще очень медленно учится быть «расчетливым хищником», т. е. не истреблять свою жертву полностью при эксплуатации ее ресурса. А образовавшуюся от избыточного изъятия жертвы «нишу» с успехом «заполняет» часто непригодный для пищевого потребления вид. Случаи таких замещений все множатся по мере того, как активизируется рыболовная, охотничья и т. п. деятельность Человека. Кстати, не лишне будет еще раз вспомнить и о качестве добываемой этим путем пищи: по закону биологического накопления она содержит часто опасные количества отравляющих и поражающих факторов, приводящих к иммунодефициту.

Обратные примеры мы видим среди высших растений, образующих с азотфиксирующими микроорганизма

чи взаимно выгодные ассоциации. Растение предоставляет бактериям подходящее местообитание (т. е. корневые клубеньки), защищает микробов от излишка кислорода, который мешает фиксации, и поставляет им необходимую высококачественную энергию. За это растение получает легко усваиваемый фиксированный азот.

Взаимовыгодное сотрудничество — стратегия, способствующая выживанию, и Человеку следовало бы ее перенять.

Пока, однако же, Человек не лучшим образом строит отношения и с собственным микробиоценозом, т. е. сообществом кишечных микроорганизмов. Речь идет об эндоэкологии (внутренней экологии) пищеварительного тракта. Известно, что физиологическое состояние макроорганизма (в нашем случае организма Человека) теснейшим образом зависит от его микрофлоры, постоянство и сбалансированность которой определенным образом влияют на гомеостаз (постоянство внутренней среды) человеческого организма и его функциональное состояние.

Если нормальная микрофлора кишечника играет важную роль в поддержании резистентности к инфекциям, синтезе витаминов, аминокислот, утилизации пищи и поддержании адекватности питания, то при нарушении нормальной эндоэкологии желудочно-кишечного тракта чрезмерное заселение микроорганизмами тонкой кишки может привести к конкурирующей с макроорганизмом деятельности кишечных микробов за использование питательных веществ, нарушению переваривания, всасывания и различных видов обмена. Известны продукты микробного синтеза, обладающие выраженной биоактивностью, играющие определенную роль в развитии ряда заболеваний, включая злокачественные опухоли. Целый ряд бактериальных метаболитов (конечных продуктов обмена), таких как аммоний, амины, фенол, индол, скатол, создает повышенную дезинтоксикационную нагрузку на печень. А такой продукт, как метан (известный как болотный газ), часто бывает причиной метеоризма (болезненного вздутия кишечника), играющего определенную роль в развитии сердечных аритмий и обморочных состояний. Предполагается и прямое участие метана в разрушении витаминов группы В с образованием канцерогенов. А ведь именно витамины В по-

держивают наш внутренний, наследственно закрепленный порядок роста тканей. Отсюда становится частично ясна роль микрофлоры в срыве противоракового иммунитета при нарушении эндоэкологии кишечника. К этому нужно добавить, что сдвиги в микробиоценозе кишечника сказываются и на ферментативных процессах в пищеварительной системе и сопровождаются повышенным выделением ряда ферментов, а также усиленным выбросом иммуноглобулинов (!)

Говоря о следствиях нарушения эндоэкологии кишечника, необходимо подчеркнуть, что причиной снижения содержания микроорганизмов, поддерживающих нормальный биоценоз (лактобацилл, бифидобактерий и бактероидов), является изменение состава их культуральной среды (т. е. пищевой кашицы с пищеварительными секретами), зависящее от индивидуальных нарушений в питании, а также от стресс-реакций организма Человека.

Высокая частота последних, помимо собственно психологических причин, объясняется недостаточной физической «разрядкой» при высоком уровне психического и эмоционального напряжения. Кроме того, как известно, при ограниченной физической активности, а также при искажениях в рационе питания (недостатке, к примеру, клетчатки) ослабляется кровоснабжения кишечника и его перистальтика, что обусловливает поломку защитно-барьерной функции нормальной микрофлоры и усиленное развитие флоры патогенной (болезнетворной). Одновременно с этим, в результате стрессорной активизации гипоталамо-гипофизарно-адреналовой системы организма с выбросом в кровь кортикостероидов (гормонов коры надпочечников), подавляется его иммунологическая реактивность: снижается, например, уровень иммуноглобулина А- и Т-лимфоцитов. Известна роль последних в предупреждении распространения микрофлоры кишечника в другие органы (лимфатические узлы, почки, печень, селезенку).

Остановимся кратко на деформациях рациона питания современного Человека. Они состоят, в основном, в следующем: с одной стороны, ощущается острый недостаток высококачественных зерновых, овощей, фруктов, огородной зелени, продуктов леса и пчеловодства, а с

другой — отдается явное предпочтение мясным, молочным продуктам, различным консервам и рафинадам.

По поводу значения мяса в питании ограничимся следующими наблюдениями, приведенными в замечательной книге русского врача Д. Н. Гарлинского «Значение пищи для нашего здоровья» (1906 г.): «...Еще Дарвин обратил внимание на чилийских рудокопов, которые, питаясь исключительно растительной пищей, отличаются страшной силой и выносливостью, перенося на себе из шахт громадные тяжести.

А норвежские рудокопы, которые питаются исключительно почти сыром и хлебом, разве они не сильный, трезвый и выносливый народ? Точно также баварские дровосеки, пищу которых составляет исключительно мука и сало, отличаются огромной силой и выносливостью. А китайские и японские кули, таскающие на своих плечах значительные тяжести, при питании почти одним рисом. Точно такой же растительной пищей питаются и их собратья по ремеслу, носильщики тяжестей в Константинополе.

Впрочем, зачем далеко ходить за фактами, которые у нас перед глазами. Чем питается крестьянин в страдную пору, которая продолжается целых два месяца, работая по 18 часов в сутки? Всем — кроме мяса».

О том же, кстати, свидетельствует в своей известной книге «Из деревни» профессор химии А. Н. Энгельгард. У него мы читаем, что «работающие люди вовсе не придают значения мясу, как питательному веществу» и что «вдоволь мяса могут есть люди, на которых работают другие, и потому только могут, что эти работающие на них питаются растительной пищей».

Мало того, что употребление мяса не способствует физической работоспособности, оно, кроме того, как и молоко, по мнению японского диетолога Микио Куши, способствует торможению и искажению психоэмоционального формирования личности, вызывает тяжелые обменные нарушения и приводит к возникновению рака и злокачественных опухолей.

Среди рафинированных продуктов задержим внимание лишь на белом хлебе, который не только лишен витаминов B (удаленных вместе с оболочками зерен), но и стал уже причиной целого ряда нарушений, описанных Ларбертом под названием гемоглиаз. Последний

выражается сильными головными болями, сонливостью, замедлением мышления, раздражительностью, диспепсией, болью в нервных сплетениях, импотенцией, понижением кровяного давления, повышением вязкости крови и, наоборот, спонтанными кровотечениями. Больные гемоглиазом могут обращаться к кардиологу, гастроэнтерологу, психиатру, хирургу, тогда как лучше всего им было бы обратиться к диетологу. При нераспознавании гемоглиаз может привести к преждевременному старению, отеку легких, инфаркту миокарда, геморрагическому панкреатиту, мозговой и кишечной геморрагии. Ларберт считает, что от употребления белого хлеба из муки мелкого помола погибает немало людей.

Даже столь беглый взгляд на способ поддержания Человеком своего существования отчетливо показывает, сколь неумным хозяином предстает Человек в своем Природном Доме — природном окружении и собственном теле

Да и средства исцеления недугов, порождаемых таким «хозяйствованием», Человек выбирает тоже не лучшие. Возьмем хотя бы арсенал лекарственных химиопрепаратов, среди которых видное место занимают антибиотики. Само название означает — «противожизненные». Предполагаемая направленность действия — подавление жизнедеятельности микроорганизмов, в которых привыкли видеть «возбудителей», причину болезней (не всяких, конечно). Но можно ли с уверенностью утверждать это? Не каждый же человек заболевает при встрече даже с самым злостным «возбудителем» (даже, например, чумным). И не являются ли микроорганизмы активными чистильщиками в зонах допущенного беспорядка в организме Человека? Ведь проникают они только через открывшиеся им навстречу «ворота» в неприступных в норме иммунных барьерах и только в зоны застойные, закисленные, зашлакованные, обедненные кислородом и питательными веществами, на время замершие и выключенные из общей деятельности организма (так называемые пара- или анабиотические состояния клеток). Разве это не результат безучастного отношения самого Человека?

Следовательно, антибиотики не являются средством, устраняющим причину того или иного недуга. Они суть лишь аварийные средства защиты там, где несостоятель-

ны собственные силы иммунитета. Учитывая способность антибиотиков постепенно подавлять иммунореактивность, становиться аллергенами, порождать мутации в геноходе, подавлять жизнедеятельность нормальной микрофлоры кишечника, их не следовало бы применять в случаях длительного течения заболеваний. Здесь их с успехом могут заменить природные средства оздоровления, и в первую очередь, средства растительные, которые, кроме собственно бактерицидного действия, способны в то же время стимулировать иммунные силы организма, обладают политропностью, т. е. свойством одномоментного воздействия на многие органы и системы организма, мало токсичны, действуют мягко и постепенно, хорошо сочетаются между собой и с лекарственными препаратами.

Не только антибиотики, но даже и многие гормональные препараты находят себе замену среди растений. Так, например, для гликокортикоидов типа преднизолона адекватной заменой может быть солодка голая, или уральская, а для эстрогенов (женских половых гормонов) — фитоэстрогены левзеи сафлоровидной, крапивы, клевера лугового.

То же самое относится и к синтетическим витаминам. Витамина С, например, в сибирском шиповнике содержится в 100 раз большем количестве, чем в лимоне (в пересчете на единицу массы). Кроме того, в своей природной форме витамин С не повреждает ткани поджелудочной железы, чего не скажешь о синтетическом аналоге. Видимо, для организма глубоко небезразлично, с живой или неживой формой он взаимодействует.

К сожалению, ранее столь обширные и глубокие знания в области фитотерапии (траволечения) и фитодиететики (растительного питания), веками накапливавшиеся и из поколения в поколение бережно передававшиеся, теперь в значительной мере утрачены, и если восстанавливаются, то весьма однобоко, лишь с точки зрения химического состава и калорийности. Почти невозможно получить грамотную консультацию по этим вопросам, так как внимание на них в подготовке и практике врачей не заостряется. Соответствующие сведения в печатных изданиях противоречивы и распылены.

Предлагаемая читателю книга в значительной мере восполняет эти пробелы и восстанавливает представле-

ные о категории домашних лечебников, имевших достаточно широкое употребление населением России еще каких-нибудь 70—90 лет назад. Этот тщательно и с большой любовью по крупицам собранный свод сведений из опыта народного домашнего врачевания включает, кроме доступного описания различных недугов, многообразные простые в применении повседневно-бытовые способы помощи больному, которые зачастую при кажущейся внешней простоте на деле оказываются весьма мощными средствами оздоровления, в чем и заключается глубокая их мудрость. К таковым средствам, например, можно отнести различные виды тепловых, водных процедур и особенно их сочетания. Представляют интерес и многие из описанных травных прописей, которые не вызывают серьезных возражений, особенно если не извлекаются из предлагаемых комплексов воздействий.

Привлекает в содержании книги то, что многие из описываемых способов лечения с необходимостью требуют не только терпения, но и сознательного, активного участия самого больного, что наиболее ценно, поскольку дает возможность переживания и накопления нового опыта, влекущего за собой внутреннее изменение личности больного. Важно то, что становится возможным положительное изменение отношения к Природе, так как исцеление достигается во взаимодействии с ее силами.

Особое место занимают различные так называемые симпатические средства лечения (например, прижигание чесночной кашицей, прикрытой скорлупой грецкого ореха, зон на руках, соответствующих известным китайским точкам хэ-гу, при ангине). Сведения о них могли сохраниться только лишь в силу их явной действенности, которая, возможно, еще получит свое объяснение с точки зрения, например, биоэнергетики — области знаний, получившей развитие в последние годы.

Есть надежда, что выпуск этой книги только предваряет серию последующих, гораздо шире и глубже разрабатывающих тему «Как оставаться здоровым».

В. П. ЕЛЬКИН.
Врач, заместитель директора по научно-исследовательской работе Тюменского филиала научно-технического центра «ЭНИОН».

ПРИЛОЖЕНИЯ

СЛОВАРЬ СТАРЫХ НАРОДНОВРАЧЕБНЫХ ТЕРМИНОВ

ДОМАШНЕЕ ВРАЧЕВАНИЕ, см. **НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА I.**

ЗЕЛЕЙНИКИ (от древнерусского «зелье» — трава, настой на травах, корнях, яд), имеет два значения: в Киевской Руси — одно из названий лиц, занимавшихся врачеванием; памятники древнерусской рукописной медицинской литературы. Занятие врачеванием в Древней Руси обычно, как и другие виды ремесла, передавалось по наследству. Накапливаемый народом тысячелетиями опыт по использованию лечебных свойств растений передавался устно из поколения в поколение. В древние времена зелейники сами собирали, заготовляли лекарственные растения и лечили лишь ими; позднее начали применять, кроме растений, лечебные средства животного происхождения, еще позднее — предметы мистического характера (различные амулеты и др.). С принятием христианства на Руси зелейники, как связанные с языческим культом, были объявлены служителями дьявола и подвергались гонениям. В 18 веке их деятельность была официально запрещена; под страхом штрафа и телесного наказания они не могли ни продавать лекарства, ни лечить. В 1701 году Петром I одновременно с распоряжением об открытии в Москве частных — «вольных» аптек был дан указ сломать лавки, в которых зелейники продавали лекарства. В последующем они постепенно теряют связь с народной медициной и существуют в виде знахарей, к которым население, особенно в деревнях, вынуждено было обращаться из-за малочисленности врачей, больниц, недоступности медпомощи для широких масс. Не прекращалась в стране и торговля на базарах лечебными травами.

Зелейники — рукописные сборники — появились на Руси с распространением письменности. В них описываются целебные свойства растений, даются советы, как лечить некоторые заболевания, в какие дни и как полезнее делать кровопускания, пользоваться банями, при-

водятся отдельные рецепты, состоящие из нескольких составных частей. Так как в зелейниках приводились и лечебные средства, связанные с языческими верованиями, церковь объявила их «богопротивными» и подлежащими уничтожению. Хранение зелейников было сопряжено с опасностью обвинения в чародействе, этим объясняется отсутствие их в монастырских библиотеках. Зелейники были обнаружены лишь в старообрядческих скитах. Сохранились и опубликованы лишь единичные их экземпляры в списках 15—17 вв. С появлением (15—16 вв.) оригинальных и переводных популярных медицинских книг — вертоградов, травников — содержание рукописных зелейников становится более сложным, они носят обычно название лечебников, и в них уже частично включаются сведения из научной медицины.

Для истории медицины изучение рукописных зелейников, так же как и лечебников, имеет большое значение в качестве источников знания о народной медицине раннефеодального периода Древней Руси. Научная медицина заимствовала после проверки (фармакологической, токсикологической и др.) многие лекарственные растения из перечня, приведенного в зелейниках.

БМЭ 3-е изд. Т. 8

ЗНАХАРИ И ЗНАХАРКИ («знающие люди») — те волхвы или ведуны, которые преимущественно занимаются лечением. Они одни, по народному преданию, не знаются с нечистой силой, ходят в страхе Божием и прибегают к помощи креста и молитвы. Иногда, впрочем, им приписывали способность «наводить» болезни, «напускать». Те из знахарей, которые лечили исключительно травами (зельями), назывались зелейщиками. Знахари-заклинатели, умеющие заговаривать змей и злых животных и могущие сообщить спрашивающим их «некая неизреченная», носили название обаянников. Затем знахари-лекари специализировались и по способам лечения и по болезням. Главнейшие из способов лечения:

1) шептанье (заговор) — самый распространенный способ;

2) массаж, употребляемый больным человеком вместе с шептаньем, при заболеваниях брюшной полости и при болях спины;

3) водолечение, употребляемое во всевозможных

случаях и видах (ванны паровые и теплые, иногда со...ные, общие и местные, холодные души, горячие и хо...лодные компрессы и др.), особенно часто против детских болезней;

4) травки — в чистом виде, в отваре или микстуре с другими предметами.

Знахари более других пользовались уважением народа и, при всеобщем гонении на волхов, поощрялись даже самими московскими царями, например, к собиранию трав. Вплоть до конца XVIII века они были главными лекарями почти всех слоев русского общества. Вера в них сохранилась во многих местах и поныне. Число их значительно превышает число медиков. Многие из них кормятся знахарством и передают свои знания по наследству из рода в род. Существует предание, что знахарь, не успевший передать своего искусства, испытывает тяжкие предсмертные муки. Некоторые лечат даром, «для Бога», «для спасения души».

Энциклопедический словарь
Ф. А. Брокгауза и И. А. Ефрона.
Спб., 1894. Т. 12.

ЛЕЧЕБНИКИ — один из видов древнерусской медицинской литературы. К ним относятся: зелейники, целебники, травники, вертограды, врачебники, «книги врачевские». Во многих случаях между медицинскими рукописями, носившими разное название, не было значительной разницы. Появление лечебников восходит к возникновению письменности на Руси. Ранние оригиналы лечебников не сохранились, только в «Шестодневе» Иоанна Болгарского (1263) содержится краткая сводка по анатомии, изложенная в духе аристотелевой натурфилософии, и извлечения по лекарственной ботанике из Диоскорида, Теофраста. Оригиналами для переводных лечебников служили медицинские произведения греков, южных славян, сирийцев. Наряду с переводной медицинской литературой наблюдения лечебного характера записывались и в народной среде, о чем свидетельствуют найденные при раскопках записи на бересте, коже, дереве. Являясь продуктом коллективного народного творчества, эти народные лечебники, как правило, были ано-

нимыми. Такие лечебники обнаружены на территории Киевской и Галицко-Волынской Руси, Великого Новгорода, близ Пскова и др.

Со второй половины 15 в. под влиянием литературы западноевропейского Возрождения на Руси наметилось тематическое обогащение медицинских рукописей. В лечебниках того времени («Тайная тайных», «Проблемата Аристотеля») содержались сведения гигиенического характера, заметки по диететике и анатомические описания. Переводы с арабского и латинского языков, распространявшиеся «еретиками с Литвы», в Московском государстве были запрещены Стоглавым собором (1551) за расхождения с учением церкви.

Иной прием на Руси был оказан лечебникам более практического содержания, известным под именем «вертоградов» или «благопрохладных вертоградов». Первый вертоград был переведен в 1534 г. врачом русской службы «немчином» Николаем Булевым с западноевропейской книги «Hortus sanitatis» («Сад здоровья»). Описанные в нем многочисленные лекарственные «зелия» растительного, животного и минерального происхождения располагались в алфавитном порядке с приведением иноязычных синонимов, с подробными указаниями на болезни, при которых их надлежит применять и в какой дозировке. Многие страницы вертограда были иллюстрированы отлично выполненными рисунками. «Приложением» к вертограду служила серия статей («учений», «рассуждений») об урине (анализ мочи), «о вхождении баньном», «о чепучинном сидении» (горячие ванны при лечении сифилиса); давались и гигиенические советы: о питьевой воде, о здоровой пище, о содержании дома и пр. Это была своеобразная медицинская энциклопедия; вертограды приобрели большое распространение и популярность в народе. На содержание вертоградов оказывала влияние та социальная среда, для которой они были предназначены (духовенство, подьячие, купечество, крестьянство, работные люди). Например, для работных людей были предназначены вертограды строгановских солеварен — «Лечебник Строгановских лекарств о врачевании от всяких болезней и о всяких зелейных спусках». Постепенно содержание вертоградов усложнялось. В виде дополнений к ним появились книги по «болезням дитячьим», по уходу за «женкой по роже-

... и др. Лечебники продавали на ярмарках и в торговых рядах крупных городов, передавали по духовным... захватывали как военные трофеи в сражениях. В лечебниках авторские подписи... совсем не ставились или заменялись монограммами... В результате многократных переписываний... терял свой первоначальный облик и в зависимости от подготовки, личных способностей лечечников... превращался в произведение национального... литературного творчества. Среди переписчиков лечебников 15 в. известен Кирилл из Белозерского монастыря. Составителями лечебников второй половины 17 в. считались Митрофан Петров, Иван Венедиктов..., в начале 18 века — епископ Афанасий... — наместник Петра I на севере. В связи с появлением книгопечатания в конце 17 века количество рукописных лечебников сокращается, в начале 18 века... сохранились еще очаги переписывания их в главным... книгах, здесь лечебники постепенно упрощались до уровня знахарских записей. Под влиянием развивающейся медицины 18 века древнерусский лечебник потерял свое значение, став лишь историческим памятником медицинской письменности. Количество учтенных советскими архивохранилищами рукописей лечебников достигает 800 названий. Древнерусские лечебники имеют положительное значение в истории отечественной науки, они служили источником знаний в области медицинской ботаники, зоологии, минералогии, играли важную роль в передаче на Русь передовых достижений медицины других стран. В свою очередь, русскими вертоградами охотно пользовались в своей врачебной практике немецкие и в особенности польские врачи русской службы.

БМЭ 3-е изд. Т. 13

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА I. Под народной медициной (Medicina gentilitia по Ознандеру) следует разуметь те врачебные средства, приемы и разные способы лечения, которыми помогают себе в болезнях простолюдины... жители сел и деревень. Народная медицина... рациональной... ДОМАШНЕЙ ВРА...

чевание, к которому относятся так называемые домашние лечебные средства, употребляемые более образованными классами до прибытия врача или за отсутствием его, черпаемые частью из народной, частью из научной медицины.

В народной медицине можно различить

1. Средства эмпирические, имеющие в основании сбивчивый опыт и предание.

2. Средства мистические, суеверные, явившиеся результатом религиозных и других взглядов народа на болезни и их лечение.

Средства эмпирические, хотя и представляют разбросанность и отсутствие системы, все же заключают в себе задатки к совершенствованию и могут служить поучительным материалом для представителей научной медицины.

Средства суеверные, к которым можно отнести и симпатические, весьма интересны для этнографа и историка культуры. Дело в том, что медицина данного народа формируется не только под влиянием его флоры и фауны, но и представляет на каждом шагу ясные отпечатки народного мировоззрения и интеллектуальности.

Энциклопедический словарь
Ф. А. Брокгауза и И. А. Ефрона.
Спб., 1897. Т. 20.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА II. Накопленная народом в процессе исторического развития совокупность эмпирических знаний о проявлениях болезней, лечебных свойствах растений, веществ животного, минерального происхождения, а также ряд практических приемов, направленных на предупреждение и лечение болезней.

Народная медицина, в отличие от научной, не основывалась на теоретических предпосылках, знании физиологии, обоснованных представлениях о действии применяемых лечащих средств. Выбор целебных средств и приемов производился эмпирически.

Народная медицина возникла при первобытнообщинном строе. Лечебная помощь раньше всего стала оказываться при травмах, отравлениях, родах, уходе за новорожденными. К более позднему периоду относится возникновение некоторых специальных приемов лечения

заболеваний с выраженными признаками (лихорадки, поражений кожи и др.).

С древних времен были известны целебные свойства не только ряда средств растительного и животного происхождения, но и минеральных вод, лечебных грязей, климатических факторов, массажа. Охота и употребление в пищу мяса животных принесли в Народную медицину некоторые представления об анатомии. Наивно-материалистические представления первобытного человека об окружающей действительности и ее влиянии на здоровье и болезнь уживались с мифологическими, позднее и с религиозно-мистическими.

Исторически Народная медицина тесно связана со знахарством; в ней имеется немало нерациональных и вредных средств и приемов, в т. ч. связанных с религиозными культами.

В рамках Народной медицины существовала обширная ее область — народная гигиена, представлявшая собой обобщенный опыт народа по сохранению здоровья, работоспособности и нашедшая выражение в приемах обработки пищи, защиты от болезней, в том числе особенностях постройки жилищ, распорядке жизни и т. п. Подтвержденные опытом столетий, народные гигиенические знания были более обоснованы и носили более рациональный характер, чем те, которые относились к лечению болезней.

Сведения, накопленные Народной медициной, получили отражение в трудах крупных врачей древности: Сушруты, Гиппократа, К. Галена, А. Цельса, а позднее в произведениях Ибн-Сины и др. В средние века в странах Западной Европы Народная медицина продолжала развиваться и являлась источником медпомощи для неимущих классов, особенно в сельских местностях.

На Руси, начиная с эпохи раннего феодализма (в Киевской Руси) и позднее в Московском государстве, отмечалась своеобразная «специализация» народных лекарей; выделялись «кровопуски», «костоправы», «очные» лекари, лекари, занимающиеся лечением грыж и др.

С появлением письменности ряд положений Народной медицины стал записываться и распространяться в виде специальных книг — вертоградов, травников (см. Зелейники), лечебников. В. Ф. Груздев описал более

300 таких русских книг, относящихся к 16—17 векам.

В народной медицине той или иной страны часто прослеживались влияния соседних или других стран. Так, сведения об индийской, тибетской медицине и народной медицине других стран Востока встречаются в древнерусской рукописной литературе, начиная с 11 века.

Народная медицина народов России изучалась участниками научных экспедиций в конце 18 в. П. С. Палласом, Гмелином (J. Gmelin), И. И. Лепезиным, С. П. Крашенинниковым, В. Ф. Зуевым и другими.

В 19 веке основоположники отечественной клинической медицины М. Н. Мудров, С. П. Боткин, Г. А. Захарьин, Н. И. Пирогов и др. также изучали отдельные лечебные приемы и лекарственные средства, применявшиеся в Народной медицине, и в некоторых случаях вводили их с соответствующим научным обоснованием в практику.

БМЭ. 3-е изд. Т. 16.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА III. Это совокупность устных сведений о средствах и способах лечения, тысячелетний клинический эксперимент, сохраненный в народной традиции...

Литературная газета. 1966. 3 марта.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

СЛОВАРЬ СТАРЫХ НАРОДНОВРАЧЕБНЫХ СРЕДСТВ

БАЛЬЗАМ, пахучая с эфирным маслом смола, добываемая из некоторых деревьев; состоит из душистых, летучих масел и спиртов; используется как мазь для натирания.

К разновидностям бальзама относятся: веймарский; копайский, жидкая смола с неприятным, острым запахом, горьковатым вкусом, добываемая из стволов деревьев, растущих в Южной Америке; перувианский, перуанский. смола некоторых сортов деревьев, растущих в ос-

новном в Перу, имеет приятный ванильный запах, различают чёрный и белый бальзам.

БУМАГА СИНЯЯ САХАРНАЯ, применяется для обертки головного сахара.

ВОСК, продукт животного организма, выделяемый рабочими пчелами из особых органов; добывается из темных сот плавлением в горячей воде после удаления меда. Является основой для получения (с помощью различных примесей) многих веществ.

ДЕГОТЬ, смолистая и перегорелая жидкость, выгоняемая из бересты огнем (сухая перегонка дерева). Различают деготь сырой, первый ток которого дает деготь чистый, деготь корчажный, черный, низшего разбора. Деготь является сырьем для получения креозота, пека, вара, используется в качестве смазки и при смолении.

КАМЕНЬ ВИННЫЙ (КРЕМОФТАРТАР), виннокислый камень, кислая виннокалиевая соль, кремофтартар — вещество, отлагающееся на внутренних стенках винных бочек, применяется для приготовления виннокислых препаратов и винной кислоты, в красильном производстве, в медицине.

КАМФОРА, отлагается в древесине и корне камфорного дерева. Употребляется в медицине как согревающее средство.

КАТЕХУ, кашу, японская земля, вещество, получаемое вываркой из растений: акация катеху, пальма катеху или феховая, бетель-пальма и др., употребляется в красильном, печатном производстве, в медицине.

КВАСЦЫ, галуц, природные материалы или искусственные соли некоторых кислот (калиевые, натриевые, аммониевые, аммиачные и др.), последний получают из минералов.

КРЕОЗОТ, побочный продукт при сухой перегонке дерева, бесцветная маслянистая ядовитая жидкость, применяется в технике, для противожилостной обработки, для копчения мяса, в медицине.

МАГНЕЗИЯ, окись магния, белый порошок, получаемый при горении и накаливании магния; употребляется в кирпичном производстве, в медицине.

МАСЛО АДСКОЕ см. **МАСЛО ОЛИВКОВОЕ**.

МАСЛО ДЕВИЧЬЕ см. **МАСЛО ОЛИВКОВОЕ**.

МАСЛО ДЕРЕВЯННОЕ см. **МАСЛО ОЛИВКОВОЕ.**

МАСЛО КОРОВЬЕ, получают взбиванием из сливок и молока. Различают: соленое масло (до 7% соли); топленное или русское (кухонное) масло, для жарения; чистое сливочное масло.

МАСЛО ЛАМПАДНОЕ см. **МАСЛО ОЛИВКОВОЕ.**

МАСЛО ОЛИВКОВОЕ, деревянное, зитиновое (на Дону), добывается из маслин — плодов масличного дерева, в сырой мякоти плодов которых содержится от 25 до 80% невысыхающего жирного масла. Получение масла осуществляется в несколько приемов: сначала получают высшие сорта масла (первый продукт — девичье масло), подвергая маслины слабому прессованию на холоде, затем более низкие сорта (до низшего — адского масла) из жмыхов от первого прессования при более сильном давлении и с прибавлением горячей воды к массе. Для получения лучшего столового масла употребляются совершенно зрелые маслины. Все сорта оливкового масла можно разделить на две группы:

1) прованское (именуется по названию французской провинции Прованс).
2) деревянное, добываемое из плодов после повторного прессования отборных маслин.

К прованскому маслу относятся все съедобные сорта.

Лучшие сорта оливкового или прованского масла почти не имеют запаха, обладают приятным вкусом, хорошо усваиваются и находят применение:

1) в питании;
2) в рыбоконсервной промышленности;
3) в медицине:
   — в качестве растворителя для приготовления инъекционных растворов камфоры и других препаратов;
   — в качестве основы для приготовления мазей, пластырей и различных косметических препаратов;
   — при приеме внутрь используют как обволакивающее, желчегонное и легкое слабительное средство при:
     — желчнокаменной болезни;
     — запорах, особенно у детей и не ощенных людей.

— кровоточащих геморроидальных узлах;
— воспалительных заболеваниях желудка и кишечника для уменьшения раздражения слизистых оболочек;
— отравлениях жидкостями, вызывающих ожоги слизистой оболочки рта, пищевода и желудка.

(Один из вариантов приема оливкового масла — по 60 мл 3 раза в день до еды);

4) для наружного употребления:
— как растирание;
— как средство для смазывания ссадин, ушибов, укусов пчел, ос и шмелей;
— как смягчающее средство при образовании твердых корок на язвах;
— в составе мазей, кремов и помад.

К деревянному или фабричному (оно более низкого качества, обычно мутно, имеет неприятный запах, вкус и используется для технических целей) относятся следующие сорта:
— лампадное масло, для лампового освещения;
— масло для жировки шерсти;
— масло для приготовления марсельского мыла;
— адское масло;
— турнантовое масло, получаемое из сильно забродивших или загнивших маслин, оно используется при пунцовом крашении.

В мировом производстве растительных масел оливковое масло занимает седьмое место.

МЫЛО ЗЕЛЕНОЕ, жидкое калиевое мыло, приготовляется из ворвани в смеси с льняным и конопляным маслом; используется в технике для смазки, для мытья шерсти, в медицине.

ОТРУБИ, наружная твердая оболочка злачных зерен, перетираемая при размолах труднее прочих частей и остающаяся в виде порошка при отсевании.

ПАТОКА, сахарный сироп, оттекающий из сахара во время его кристаллизации в формах.

СЕРНЫЙ ЦВЕТ, быстро охлажденные в приемнике серные пары.

СКИПИДАР, терпентиновое масло, терпентинный

спирт. Получается при перегонке терпентина, смешанного с водой.

Употребляется для размягчения каучука, в производстве масляных и скипидарных лаков, для растворения смол, вывода пятен, в медицине — в виде втирания.

СМОЛА СОСНОВАЯ, вытекает из надрезов дерева и засыхает. В старых стволах она скопляется в большом количестве между корой и древесиной. Если плавить ее до удаления из нее эфирного масла, то получается желтая смола; если же ее нагревать с водой до удаления того же масла, получится белая смола.

СПЕРМАЦЕТ, китовый мозг, жировоск. Отвердевшее, без запаха, белое, жирное, хрупкое, блестящее вещество, находящееся в голове кашалота

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Назидательные мысли и добрые советы о ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНЯХ, собранные из творений мужей мудрых и святых в книге «ЦВЕТНИК ДУХОВНЫЙ» издания Русского Пантелеймонова Монастыря, напечатанной в Москве в году 1889

1. Здоровье есть драгоценный дар Божий.
2. Без здоровья богатство, природа — почти тоже для человека, что жертва для истукана, или хорошо устроенная дорога для безногого (Зайлер).
3. Береги здоровье — храни себя от разврата, от небрежности и опрометчивости; не береги здоровья — не щади самой жизни, когда этого требует от тебя Бог, отечество и твое вечное спасение.
4. Важно здравие телесное, но гораздо важнее здравие душевное и тем важнее, чем душа превосходнее тела (Златоуст).
5. Что пользы тело здоровое иметь, но душу рас-

ослабленную и немощную (Святой Тихон Задонский).

6. Здравие телесное на время, а в здравии душевном заключается начало вечной жизни.

7. Лучше весь век настоящий быть больным по телу, но по душе здравствовать, нежели здравствовать по телу, но по душе недуговать (Протоиерей А. Некрасов).

8. Для тела болезни — горький напиток, а для души спасительное врачество.

9. Телесные болезни очищают душевные (Схимонах Макарий).

10: Болезнь, хотя плоть твою мучит, но дух твой спасет (Святой Тихон Задонский).

11. Редко бывает, что в здоровом теле здоровая душа живет, а по большей части и почти всегда, в немощном (Святой Тихон Задонский).

12. Здравие тела отворяет человеку двери ко многим прихотям и грехам, но немощное тело затворяет (Святой Тихон Задонский).

13. Во время болезни мы чувствуем то, что в другое время страсти, нас ослепляющие и оглушающие, препятствуют нам чувствовать, — что жизнь человеческая подобна цветку, который почти тотчас засыхает, как скоро он распустится, и — облаку, которое рассевается и не оставляет следа; что наши дни исчезают, как тень; что наше тело сохнет, подобно траве полевой; что жизнь самого крепкого человека есть только дыхание; что с каждым дыханием она сокращается и что биение его пульса, подобное ударам маятника, приближает его к последнему часу, который почти всегда бьет в такую минуту, когда он думает, что до сего часа еще долго.

14. О, болезнь горькое, но здоровое лекарство! Как соль гнилость от мяса и рыбы отвращает, и не попускает зарождаться червям в них: так всякая болезнь сохраняет дух наш от гнилости и тления духовного, и не попускает страстям, как червям душевным зарождаться в нас (Святой Тихон Задонский).

15. Если схватит тебя болезнь, не унывай и не падай духом; но возблагодари Бога, что Он промышляет доставить тебе этою болезнью благо (Авва Исаия).

16. Некоторый старец часто подвергался болезни. Случилось ему в течение одного года не болеть: старец

очень скорбел об этом и плакал, говоря: «Оставил меня Господь мой и не посетил меня».

17. Кто переносит болезнь с терпением и благодарением, тому вменяется она вместо подвига и даже более (Преподобный Серафим Саровский).

18. Кто терпит болезни и благодарит, тот мученический венец получает (Златоуст).

19. В болезнях тела нужно прежде всего позаботиться об исцелении души (Протоиерей И. Толмачев).

20. Из урока, изреченного расслабленному: вот ты выздоровел; не греши больше, чтобы не случилось с тобой чего хуже (Иоанн 5, 14) познаем, что виною болезней наших суть грехи и что, следовательно, первейшее врачество против них всегда суть не столько капли, предписываемые врачами, сколько те, кои текут из очей от сердца сокрушена и смиренна (Иннокентий Архиепископ Херсонский).

21. В болезнях, прежде врачей и лекарств, пользуйся молитвою (Святой Нил Синайский).

22. Часто не руки врачей, но одна вера восстанавливает больного.

23. Если бы врач твой стал хвалиться твоим исцелением, как собственным делом, ты сочти своим долгом напомнить ему о Владыке жизни и смерти.

24. Во время болезни всякий должен думать и говорить: «Кто знает? Может быть, в моем недуге отворяются мне врата к вечности».

25. Выздоравливающий после болезни, в особенности серьезной и опасной, должен чувствовать и говорить: «Свыше дарована мне отсрочка, да покаюсь и жизнь свою исправлю по заповедям Христовым».

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Н. В. ГОГОЛЬ

ЗНАЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ

(Из письма к гр. А. П. Т . . . . . . му.)

...Силы мои слабеют ежеминутно, но не дух. Никогда еще телесные недуги не были так изнурительны. Ча-

сто бывает так тяжело, так тяжело, такая страшная усталость чувствуется во всем составе тела, что рад бываешь, как бог знает чему, когда наконец оканчивается день и доберешься до постели. Часто, в душевном бессилии, восклицаешь: «Боже! Где же наконец берег всего?» Но потом, когда оглянешься на самого себя и посмотришь глубже себе внутрь — ничего уже не издает душа, кроме одних слез и благодарения. О! как нужны нам недуги! Из множества польз, которые я уже извлек из них, скажу вам только одну: ныне каков я ни есть, но я все же стал лучше, нежели был прежде; не будь этих недугов, я бы задумал, что стал уже таким, каким следует мне быть. Не говорю уже о том, что самое здоровье, которое беспрестанно подталкивает русского человека на какие-то прыжки и желание порисоваться своими качествами перед другими, заставило бы меня наделать уже тысячу глупостей. Притом ныне, в мои свежие минуты, которые дает мне милость небесная и среди самих страданий, иногда приходят ко мне мысли, несравненно лучшие прежних, и я вижу сам, что теперь все, что ни выйдет из-под пера моего, будет значительнее прежнего. Не бу́дь тяжких болезненных страданий, куда б я теперь не занесся! каким бы значительным человеком вообразил себя! Но, слыша ежеминутно, что жизнь моя на волоске, что недуг может оставить вдруг тот труд мой, на котором основана вся моя значительность, и та польза, которую так желает принесть душа моя, останется в одном бессильном желании, а не в исполнении, и не дам я никаких процентов на данные мне богом таланты, и буду осужден, как последний из преступников... Слыша все это, смиряюсь я всякую минуту и не нахожу слов, как благодарить небесного промыслителя за мою болезнь. Принимайте же и вы покорно всякий недуг, веря вперед, что он нужен. Молитесь богу только о том, чтобы открылось перед вами его чудное значение и вся глубина его высокого смысла.

<1846>

Болезнь дается только к ускорению дела, если человек понимает смысл ее.

Н. В. Гоголь

Приложение 5

ТАБЛИЦЫ ПЕРЕВОДА МЕР

Таблица 1

Неметрические русские единицы

Русские меры: наименование единиц	Русские меры: соотношение с другими единицами	Значение в метрических единицах (приближенное)
1. ДЛИНА		
миля	1 миля = = 7 верстам	7,47 км
верста	1 верста = = 500 саженям	1,07 км
сажень	1 сажень = = 3 аршинам = = 7 футам	2,13 м
аршин	1 аршин = = 16 вершкам = = 28 дюймам	0,71 м
фут	1 фут = = 12 дюймам = = 6,85 вершкам	304,79 мм
вершок	1 вершок = = 17,5 линии	44,45 мм
дюйм	1 дюйм = = 10 линиям	25,40 мм (точно)
линия	1 линия = = 10 точкам	2,54 мм
точка	1 точка = = 1/10 линии	0,25 мм
2. Площадь		
квадратная верста	1 кв. верста = = 250000 кв. саженям	1,14 км^2 = 113,81 га
десятина	1 десятина = = 2400 кв. саженям	1,09 га
квадратная сажень	1 кв. сажень = = 9 кв. аршинам = = 49 кв. футам	4,55 м^2

Русские меры

наименование единиц	соотношение с другими единицами	Значение в метрических единицах (приближенное)
квадратный аршин	1 кв. аршин = = 256 кв. вершкам = = 784 кв. дюймам	0,51 $м^2$
квадратный фут	1 кв. фут = = 144 кв. дюймам	929,03 $см^2$
квадратный вершок	1 кв. вершок = = 3,062 кв. дюйма	19,76 $см^2$
квадратный дюйм	1 кв. дюйм = = 1/144 кв. фута	6,45 $см^2$
3. Объем		
кубическая сажень	1 куб. сажень = = 27 куб. аршинам	9,71 $м^3$
кубический аршин	1 куб. аршин = = 343 куб. футам = = 4096 куб. вершкам	0,36 $м^3$
кубический фут	1 куб. фут = = 1728 куб. дюймам	28,32 $дм^3$
кубический вершок		87,82 $см^3$
кубический дюйм		16,39 $см^3$
4. Вместимость (для жидких тел)		
бочка	1 бочка = = 40 ведрам	491,96 л
ведро	1 ведро = = 8 старым штофам = = 10 штофам (кружкам) = = 16 винным бутылкам = = 20 водочным бутылкам = = 100 чаркам = = 200 шкаликам	12,30 л
старый штоф	1 старый штоф = = 1/8 ведра = = 2 винным бутылкам	1,54 л
штоф	1 штоф = = 1/10 ведра = = 2 водочным бутылкам = = 10 чаркам = = 20 шкаликам	1,23 л

Русские меры		Значение в метрических единицах (приближенное)
наименование единиц	соотношение с другими единицами	
бутылка винная	1 бутылка винная = = 1/16 ведра = = 2 старым штофам	0,77 л
бутылка водочная (полуштоф)	1 водочная бутылка = = 1/20 ведра = = 5 чаркам = = 10 шкаликам	0,62 л
чарка	1 чарка = = 2 шкаликам = = 1/100 ведра	0,12 л
шкалик (осьмушка)	1 шкалик = = 1/200 ведра = = 1/10 водочной бутылки	0,06 л
5. Вместимость (для сыпучих тел)		
четверть	1 четверть = = 2 осьминам = = 8 четверикам = = 64 гарнцам	209,91 дм^3 (л)
осьмина	1 осьмина = = 1/2 четверти = = 4 четверикам	104,96 дм^3 (л)
полуосьмина	1 полуосмина = = 2 четверикам	52,48 дм^3 (л)
четверик	1 четверик = = 8 гарнцам	26,24 дм^3 (л)
гарнец	1 гарнец = = 1/8 четверика	3,28 дм^3 (л)
полугарнец	1 полугарнец = = 1/2 гарнца	1,64 дм^3 (л)
6. Вес (торговый)		
берковец	1 берковец = = 10 пудам	163,749 кг
пуд	1 пуд = = 40 фунтам	16,375 кг

Русские меры		Значение в метрических единицах (приближенное)
наименование единиц	соотношение с другими единицами	
фунт	1 фунт = = 1/40 пуда = = 32 лотам = = 96 золотникам = = 9216 долям	409,512 г
лот	1 лот = = 3 золотникам	12,797 г
золотник	1 золотник = = 96 долям	4,266 г
доля	1 доля = = 1/96 золотника	44,434 мг
7. Вес (аптекарский)		
фунт аптекарский	1 апт. фунт = = 12 апт. унциям = 84 золотникам	358,322 г
унция аптекарская	1 апт. унция = = 8 апт. драхмам = = 24 апт. скрупулам = = 672 долям	29,860 г
драхма аптекарская	1 апт. драхма = = 3 апт. скрупулам = = 84 долям	3,733 г
скрупул аптекарский	1 апт. скрупул = = 20 апт. гранам = = 28 долям	1,244 г
гран аптекарский	1 апт. гран = = 1,4 доли	62,209 мг
доля		44,435 мг

Метрические единицы

Метрические единицы: наименование единиц	Метрические единицы: соотношение с другими единицами	Значение в неметрических русских единицах (приближенное)
I. Длина		
километр	1 км = 1000 м	0,94 версты
метр	1 м = 100 см	0,47 сажени = = 1,41 аршина = = 3,28 фута = = 5,64 четверти = = 22,50 вершка = = 39,37 дюйма
сантиметр	1 см = 10 мм	0,39 дюйма
миллиметр		0,39 линии
микрометр		0,004 точки
2. Площадь		
квадратный километр	1 км^2 = 100 га	0,88 кв. версты = = 91,53 десятины
гектар	1 га = 100 арам	0,92 десятины = =2196,72 кв. сажени
ар	1 ар = 100 м^2	21,97 кв. сажени
квадратный метр	1 м^2 = = 100 дм^2 = = 1000 см^2	1,98 кв. аршина = = 10,76 кв. фута
квадратный дециметр	1 дм^2 = = 100 см^2	5,06 кв. вершка = = 15,50 кв. дюйма
квадратный сантиметр	1 см^3 = = 100 мм^2	0,16 кв. дюйма
3. Объем		
кубический метр	1 м^3 = = 1000 дм^3 = 1000000 см^3	0,103 куб. сажени = = 2,780 куб. аршин = = 35,316 куб. фута

Метрические единицы		Значение в неметрических русских единицах (приближенное)
Наименование единиц	соотношение с другими единицами	
кубический дециметр	1 дм^3 = = 1000 см^3	0,003 куб. аршина = = 0,035 куб. фута
кубический сантиметр	1 см^3 = = 1000 мм^3	0,011 куб. вершка = = 0,061 куб. дюйма
4. Вместимость (для жидких тел)		
гектолитр	1 гл = 100 л	8,13 ведра
литр		0,08 ведра = = 0,65 старого штофа = = 0,81 штофа = = 1,30 бутылки винной= = 1,61 бутылки водочной = = 8,33 чарки = = 16,67 шкалика
5. Вместимость (для сыпучих тел)		
гектолитр	1 гл = 100 л	0,48 четверти = = 3,81 четверика
литр		0,04 четверика
6. Вес (торговый)		
тонна	1 т = 1000 кг	61,07 пуда
килограмм	1 кг = 1000 г	2,44 фунта = = 234,41 золотника
грамм	1 г = 1000 мг	0,23 золотника = = 22,50 доли
миллиграмм		0,02 доли
7. Вес (аптекарский)		
килограмм	1 кг = 1000 г	2 фунта 9 [illegible] = = 2,790 [illegible]
грамм	1 г = 1000 мг	16,075 [illegible]
миллиграмм		[illegible]

Англо-американские единицы

Англо-американские меры: наименование единиц	Англо-американские меры: соотношение с другими единицами	Значение в метрических единицах (приближенное)
1. Длина		
миля морская (Великобритания)	1 миля морская = = 100 кабельтов	[illegible] км
миля морская (Международная и США, с 1 июля 1954)	1 миля морская = = 100 кабельтов	[illegible]
миля уставная (Международная)	1 миля уставная = = 8 фарлонгам = =1760 ярдам	[illegible] км
кабельтов (Международный)		185,2 м (точно)
фарлонг	1 фарлонг = = 10 чейнам	201,168 м
чейн	1 чейн = = 4 родам = = 100 линкам	20,117 м
ярд	1 ярд = = 3 футам = = 36 дюймам	914,4 мм (точно)
фут	1 фут = = 3 хэндам = = 12 дюймам	304,8 мм (точно)
хэнд	1 хэнд = = 4 дюймам	101,6 мм (точно)
дюйм	1 дюйм = = 12 линиям = = 72 точкам = = 1000 милям	25,4 мм (точно)
линия	1 линия = = 6 точкам	2,116 мм
точка		0,353 мм
мил		0,0254 мм

Англо-американские меры

наименование единиц	соотношение с другими единицами	Значение в метрических единицах (приближенное)
2. Площадь		
квадратная миля	1 кв. миля = = 640 акрам	2,59 км^2
акр	1 акр = 4 рудам	4046,86 м^2
руд	1 руд = 40 кв. родам	1011,71 м^2
квадратный род (поль, перч)	1 кв. род = = 30,25 кв. ярда	25,29 м^2
квадратный ярд	1 кв. ярд = = 9 кв. футам	0,84 м^2
квадратный фут	1 кв. фут = = 144 кв. дюймам	929,03 см^2
квадратный дюйм		645,16 мм^2 (точно)
3. Объем		
кубический ярд	1 куб. ярд = = 27 куб. футам	0,76 м^3
кубический фут	1 куб. фут = = 1728 куб. дюймам	28,32 дм^3
кубический дюйм		16,39 см^3
4. Вместимость (для сыпучих и жидких тел)		
баррель		158,99 дм^3 (л) (нефтяной) (США)
		115,63 дм^3 (л) (сухой) (США)
		163,65 дм^3 (л) (Великобритания)
бушель	1 бушель = = 4 пекам = = 8 галлонам	35,24 дм^3 (л) (США)
		36,37 дм^3 (л) (Великобритания)
пек	1 пек = = 2 галлонам	8,81 дм^3 (л) (США)
		9,09 дм^3 (л) (Великобритания)

Англо-американские меры: наименование единиц	Англо-американские меры: соотношение с другими единицами	Значение в метрических единицах (приближенное)
галлон	1 галлон = = 4 квартам = = 8 пинтам = = 32 джиллам	3,79 дм³ (л) (жидкостной) (США) 4,41 дм³ (л) (сухой) (США) 4,55 дм³ (л) (Великобритания)
кварта	1 кварта = = 1/4 галлона = = 2 пинтам = = 8 джиллам	0,95 дм³ (л) (жидкостная) (США) 1,1 дм³ (л) (сухая) (США) 1,14 дм³ (л) (Великобритания)
пинта	1 пинта = 1/8 галлона = = 4 джиллам	0,47 дм³ (л) (жидкостная) (США) 0,55 дм³ (л) (сухая) (США) 0,57 дм³ (л) (Великобритания)
джилл	1 джилл = = 1/32 галлона = = 4 унциям (жидкостным)	0,12 дм³ (л) (США) 0,14 дм³ (л) (Великобритания)
унция (жидкостная)	1 унция = = 1/128 галлона	29,57 см³ (мл) (США) 28,41 см³ (мл) (Великобритания)
5. Вес (торговый)		
центал	1 центал = = 100 фунтам	45,359 кг
квартер	1 квартер = = 2 стонам = = 28 фунтам	12,701 кг
стон (Великобритания)	1 стон = = 14 фунтам =	6,350 кг
фунт	1 фунт = 16 унциям = = 7000 гранам	453,592 г

единиц	соотношение с другими единицами	Значение в метрических единицах (приближенное)
унция	1 унция = 16 драхмам = = 437,5 грана	28,349 г
драхма		1,772 г
гран		64,8 мг
6. Вес (тройский и аптекарский)		
фунт тройский	1 тр. фунт = = 12 унциям = = 96 драхмам = 5760 гранам	373,242 г
унция тройская	1 тр. унция = = 8 драхмам = = 24 скрупулам = = 480 гранам	31,104 г
драхма тройская	1 тр. драхма = = 2,5 пеннивейта = = 3 скрупулам = = 60 гранам	3,888 г
пеннивейт	1 пеннивейт = = 24 гранам	1,555 г
скрупул	1 скрупул = = 20 гранам	1,296 г
гран		64,8 мг

Неметрические русские и англо-американские меры веса

Русские меры веса		Англо-американские меры веса	
торгового	аптекарского		аптекарского и тройского
1 фунт = = 32 лотам = = 96 золотникам = = 409,512 г	1 апт. фунт = = 12 апт. унциям = = 84 золотникам = = 358,322 г	1 фунт = = 16 унциям = = 7000 гранам = = 453,592 г	1 тр. фунт = = 12 унциям = = 96 драхмам = = 5760 гранам = = 373,242 г
	1 апт. унция = = 8 апт. драхмам = = 672 долям = = 29,860 г	1 унция = = 16 драхмам = = 437,5 грана = = 28,349 г	1 тр. унция = = 8 драхмам = = 24 скрупулам = = 480 гранам = = 31,104 г
	1 апт. драхма = = 3 апт. скрупулам = = 84 долям = = 3,733 г	1 драхма = = 1,772 г	1 тр. драхма = = 2,5 пеннивейта = = 3 скрупулам = 60 гранам = = 3,888 г
	1 апт. скрупула = = 20 апт. гранам = = 28 долям = = 1,244 г		1 скрупула = = 20 гранам = = 1,296 г
	1 апт. гран = = 1,4 доли = = 62,209 мг	1 гран = = 64,8 мг	1 гран = = 64,8 мг
1 доля = = 44,435 мг	1 доля = = 44,435 мг		

Таблица 5

Перевод значений русских мер веса в граммы

Кол-во	Вес торговый				Вес аптекарский				
ед. веса	фунт	лот	золотник	доля	фунт	унция	драхма	скрупул	гран
1/10	40,951	1,279	0,427	0,004	35,832	2,986	0,373	0,124	0,006
1/8	51,189	1,599	0,533	0,005	44,790	3,733	0,467	0,156	0,007
1/6	68,252	2,133	0,711	0,007	59,720	4,977	0,622	0,207	0,010
1/4	102,378	3,199	1,067	0,011	89,581	7,465	0,933	0,311	0,015
1/2	204,756	6,399	2,133	0,022	179,161	14,930	1,867	0,622	0,031
1	409,512	12,797	4,266	0,044	358,322	29,860	3,733	1,244	0,062
1,5	614,268	19,196	6,399	0,066	537,483	44,790	5,999	1,866	0,093
2	819,024	25,594	8,532	0,088	716,644	59,720	7,466	2,488	0,124
3	1228,536	38,391	12,798	0,133	1074,966	89,580	11,199	3,732	0,186
4	1638,048	51,188	17,064	0,177	1433,288	119,440	14,932	4,976	0,248
5	2047,560	63,985	21,330	0,222	1791,610	149,300	18,665	6,220	0,311
6	2457,072	76,782	25,596	0,266	2149,932	179,160	22,398	7,464	0,373
7	2866,584	89,579	29,862	0,311	2508,254	209,020	26,131	8,708	0,435
8	3276,096	102,376	34,128	0,355	2866,576	238,880	29,864	9,952	0,497
9	3685,608	115,173	38,394	0,399	3224,898	268,740	33,597	11,196	0,559
10	4095,120	127,970	42,660	0,444	3583,220	298,600	37,330	12,440	0,622

АЛФАВИТНЫЕ УКАЗАТЕЛИ

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ
русских названий растений, используемых в рецептах народноврачебных снадобий в виде самих растений или их частей

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

современных латинских названий растений, используемых в рецептах народноврачебных снадобий*

* Названия в тексте могут отличаться (прим. ред.).

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ
названий народноврачебных средств, приемов и способов исцеления

Средства животного происхождения

Средства людского происхождения

Средства минеральные

Средства растительного происхождения, полученные путем дополнительной переработки самих растений или их частей

Средства, методы и приемы религиозные

Средства природные

Средства домашнего обихода

Средства, способы и приемы водолечения

Напитки как лечебные средства

Пищевые лечебные средства

Способы и приемы внешнего физического воздействия на тело больного

Способы и методы физической активности самого больного

Методы санитарной и хирургической помощи

Прочие методы и средства

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

названий симпатических лечебных средств

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ
названий аптечных средств

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

названий заболеваний и отдельных симптомов болезней, против которых приведены рецепты исцеления

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ
названий болезней, против которых приведены симпатические лечебные средства

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

тем народнолечебных советов и научно-медицинских рекомендаций по охране народного здравия

Собрание целебников

КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ

Серия книжная

Том I

Домашний врачебник

2-е издание, исправленное и дополненное

Составитель
Девайкин Николай Федорович

Редакторы **С. М. Лескин, С. В. Долгов**
Художник **М. Е. Петров**
Технический редактор **Н. Ю. Ипатова**
Корректоры **Н. И. Брагина, Л. В. Поводырева**

Сдано в набор 11.03.91. Подписано в печать 19.03.91.
Формат 84×108/32. Гарнитура литературная. Печать офсетная.
Бумага писчая. Усл. печ. л. 21,84. Уч-изд. л. 23,76. Тираж 65 000 экз.
Заказ 3160. Цена 15 руб.

Фирма «Вектор», 625640, Тюмень, ул. Пароходская, 31.
Типография издательства «Тюменская правда», 625002, Тюмень,
ул. Осипенко, 31



СОБРАНИЕ ЦЕЛЕБНИКОВ КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ

СЕРИЯ КНИЖНАЯ



ВЫШЛИ В СВЕТ

I том ДОМАШНИЙ ВРАЧЕБНИК

из собрания рецептов исцеления О. А. Морозовой. 1990 г.

3 том В. Г. ЧЕРКАСОВ

СОТВОРИ ДОБРО

Роман 1990 г.

Только в этом романе: одним из персонажей является Порфирий Корнеевич Иванов — автор оздоровительной системы «Детка»;
врачи и больные, герои романа,
для избавления от недугов
(алкоголизма, расстройств психики,
простуды, избыточного веса, детских болезней)
успешно применяют безлекарственные
методы оздоровления
(лечебное голодание, закаливание,
бег, рациональное питание).

I том ДОМАШНИЙ ВРАЧЕБНИК

из собрания рецептов исцеления О. А. Морозовой.

2-е издание, исправленное и дополненное, 1991 г.



СОБРАНИЕ ЦЕЛЕБНИКОВ
КАК
ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ
СЕРИЯ КНИЖНАЯ

ГОТОВЯТСЯ К ИЗДАНИЮ

(Названия томов приведены рабочие, при издании возможны изменения)

УЧЕНИЕ О ЗДОРОВЬЕ
Лечение целебными силами природы. Настольная книга для здоровых и больных.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА
жителей Тобольской губернии

ВОДОЛЕЧЕБНИК

САМОВРАЧЕВАНИЕ ЖИВОТВОРЯЩЕЙ УРИНОЙ

Краткое суждение

о

неоспоримой практической

ценности

содержания

готовящегося к изданию

ВТОРОГО ТОМА

из

собрания целебников.

Выбранные места

из

статьи

А. Земляка

«Расстаньтесь с болезнью»,

опубликованной

в

журнале

«Охрана труда

и социальное страхование»

№ 5

год

1990

Вовремя прочтенная книга — огромная удача. Она способна изменить жизнь, как не изменит ее лучший друг и наставник.

П. А. ПАВЛЕНКО

Книга делает нас наследниками духовной жизни минувших веков.

У. ЧЕННИНГ

Куреннов — очень мудрый человек, он был фельдшером, но в его роду — отец, дед, прадед и так далее — семь поколений — все были русскими народными лекарями. Куреннову довелось потом скитаться по Монголии, Китаю, был он в Южной Америке, в США и везде собирал народные методы лечения и к концу жизни издал замечательную книгу на русском языке — [«Русский народный лечебник»]. В этой книге особенно большая глава посвящена лечению голоданием и сырыми овощами, соками по методу Уокера.

В. ЧЕРКАСОВ

Встретившись с Надеждой Алексеевной [Семеновой], я с простодушной откровенностью спросил:

— В чем ваши главные секреты? Что вы умеете делать такого, чего другие не умеют?

— Ничего. Я не врач и не позволяю себе без диплома медвуза лечить людей.

Я... лишь помогаю людям не мешать своему организму гармонично взаимодействовать с окружающей средой. Если при этом люди в считанные недели избавляются от таких недугов, как бронхит, холецистит, полиартрит, аденома простаты, в отдельных случаях сахарный диабет, цирроз печени, — это не моя, а их заслуга: они поняли, как помочь организму встать на ноги. А он — сама убедилась — всегда встанет из полуживого состояния, «не стойте только над душой, над ухом не дышите».

—Что побудило вас этим заняться, профессия или состояние здоровья?

—...Лет десять назад я находилась на грани инвалидности: никчемное сердце (без валидола шагу ступить не могла), порок митрального клапана, начиналась, как полагали врачи, болезнь Бехтерева. После серьезного медицинского обследования в Ростове я услышала от врачей: через два-три года окончательно сляжешь. А ведь мне тогда было всего 39 лет...

—И тут случилось нечто, начавшее чудесное исцеление?

—Да, мне в руки попалась книга, изданная в конце прошлого века, «Русский лечебник» Куреннова. Сто лет назад это была настольная книга в каждом доме так называемой отсталой, неразвитой, безграмотной России, в которой врачей было в десятки раз меньше, зато никто из-за пустяшной простуды не травился таблетками...

Дожив до сорока лет, я впервые... в «Русском лечебнике» прочла главу о причинах заболевания человека... [и] с ясностью осознала, что пока кишечник человека забит многочисленными камневидными отложениями и его кровь постоянно отравляется вытяжками из каловых завалов, ни о каком здоровье не приходится говорить.

Некоторые русские хирурги вытряхивали из трупа толстый кишечник, заспиртовывали и показывали в назидание студентам: вот что человек носит внутри себя. Умерший от рака, как правило, носит в себе 25—30 килограммов отбросов, а «шлакоотвал» хорошо чувствующего себя практически здорового человека составляет 8—10 кг.

А уже позднее встретила подтверждение — неканоническое (то есть, не включенное в свод Священного Писания) «Евангелие Мира Иисуса Христа от ученика Иоанна». В нем врачеватель из секты есеев — терапевтов в I веке н. э., так обращается к больным людям:

«Сыны человеческие, Вы забыли, чьи Вы дети. Ваша Мать — Земля. И все, кто живут на земле, должны жить по законам Природы. Здоровье — естественное состояние Человека. Болезнь — это ответ Природы на неразумное поведение человека. Чтобы стать на путь здоровья, попросите у Матери-Земли трех помощников - Ангела-Воды, Ангела-Воздуха, Ангела-Света. Первым придет на помощь Ангел-Воды. Найдите большую тыкву с полым стеблем в рост человека, очистите ее изнутри, заполните ее водой, прогретой в реке Солнцем. Повесьте тыкву на дерево, а полый стебель вставьте себе в кишечник сзади. Станьте на колени и приклоните голову низко к земле. Молите Мать-Землю избавить Вас от грехов, что нажили Вы в обжорстве. Когда вода, омыв кишечник, выйдет из Вас, Вы своими глазами увидете, Вы своим носом ощутите, Вы своими пальцами можете попробовать, какие омерзительные камни Вы носили в себе. Как быть вашему телу здоровым, а разуму незатуманенным? И так продолжайте всю неделю, воздерживаясь от сытой пищи. Только тогда Вы познаете, какое это счастье — жить в чистом теле. И сделайте один, единственно возможный для разумного человека вывод: человек, омывающий себя только снаружи, подобен гробнице, заполненной зловонными камнями и украшенной дорогими одеждами».

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ПО БЕЗЛЕКАРСТВЕННЫМ МЕТОДАМ СОХРАНЕНИЯ И ВОЗВРАЩЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Выбранные места

из

третьего тома

СОБРАНИЯ ЦЕЛЕБНИКОВ —

романа

В. Г. ЧЕРКАСОВА

«СОТВОРИ ДОБРО»

— Вам, милейшая Розалия Самойловна, пора избегать теста, — подтрунивает Косогледов, глядя на ее пышный бюст. Он с достоинством неторопливо ставит тяжелую трость в угол и галантно помогает даме раздеться, вешает на крючок ее лисью шубу.

— Молчите, травоед несчастный! — азартно парирует Розалия. — Я и без того наголодалась до революции. Хватит! Вы знаете, Стефания Андреевна, ведь он по нескольку дней морит голодом больных перед операцией, оперирует, считай, истощенного человека и после операции снова морит голодом... Кошмар! Как это сходит ему с рук — не представляю! Уверяет, что бактерицидные свойства крови при голодании выше.

— Неизмеримо! — улыбается Косогледов. — И еще многое другое... Например, никогда не бывает гангрены. Заживление швов по первичному натяжению. А какой гемоглобин!

— Вам это так даром не сойдет! — грозит пальцем Розалия. — Увидите!

— Ни одно благое дело не остается безнаказанным, — шутит Косогледов. — Готов на все ради дела.

Матери не хочется поддерживать нападки на Василия Мариновича даже в шутку. Она старается примирить гостей:

— Почему же вы, Розочка, позволили такому «жестокому» человеку вырезать у вас кисту? И почему доверили свою маму именно ему оперировать, а не кому-нибудь другому?

— Да потому, что у него не бывает смертных случаев. Этот чудак очень удачлив. У него ведь золотые руки, все у него получается, все он умеет: и цветы выращивать, и лекарства из трав делать, и диагност бесподобный. Знаете ли, бывают такие вот чудаки с заскоками. Если бы он бросил голодовки — цены бы ему не было!

Из спальни робко выползает сестренка. Нос у нее припух, покрасневшие глаза слезятся.

— Ей сегодня нездоровится, — поясняет мать. — Перекаталась вчера на санках и простыла.

Косогледов вмиг преобразился, нахмурился, поманил к себе Аду.

— Уговорите ее поесть, Василий Маринович, — про-

сит мать, — может, хоть вас послушает: второй день в рот ничего не берет.

— Не хочет — не надо, не заставляйте, — ворчит Косогледов. — Кормить больного ребенка — это кормить его болезнь. Дети в таких вопросах часто умнее и родителей, и врачей.

— У нее вчера было тридцать девять, я еле сбила температуру.

— Напрасно сбили: тридцать девять — не страшно, — бубнит Косогледов как-то машинально, будто про себя, и пристально осматривает Аду, — дайте слабительное, уложите в постель и дня три-четыре подержите на голоде. Никакой еды, как можно меньше питья, а на ночь обертывание: намочите простыню холодной водой, заверните в нее ребенка, а сверху очень тепло укройте одеялами. И пускай дремлет часа три. Потом разверните, оботрите насухо тело и снова потеплее укройте. Мокрая простыня столько всякой болезненной слизи через кожу вытягивает, что диву даешься! Десять-пятнадцать таких обертываний по два-три раза в неделю. И весь месяц ни мяса, ни рыбы, ни яиц, ни жиров, ни молочного! Только пустые каши да свежеприготовленные соки: утром фруктовые, а днем и вечером — овощные: морковь, свекла, капуста, немного редьки. Очень хорошо добавлять в суп и в кашу травяную муку из съедобных трав: укроп, лебеда, подорожник, петрушка, сельдерей, мать-и-мачеха, крапива, яснотка, манжетка, чернобыльник, лист одуванчика, спорыш, лист липы, клевер и так далее... Летом мы ежедневно топчем около двухсот трав, которые можно есть с превеликой пользой. Надо сушить их впрок.

Мать поспешно взяла лист бумаги, карандаш, приготовилась писать:

— В ступе их толочь, травы, или на мельничке? — спросила она.

— Да прямо ладонями потрите в муку или на кофемолке...

— Что я говорила?! — Розалия глядит на всех счастливыми глазами. — Он готов всех морить голодом. Клизмы, касторка... Для того мы завоевали власть, чтобы лечить допотопными методами! У нас ведь столько сильных средств. Мы еще не можем обеспечить ими все население, но для Адочки я уж разыщу: пять уколов, и все пройдет.

— Так грубо вторгаться в организм? — мягко возражает Косогледов. — У девочки так называемая простуда: перекормили белками.

— Почему вы, дорогой Василий Маринович, всегда говорите «так называемая»? Вы что, и простуду не признаете? — возмущается Розалия.

— Кашель, насморк, чихание, повышенная температура — все это очистительный криз, суть признаки засорения крови, сигналы о необходимости помочь организму. Способов к очищению немало: голодание, усиленное движение, парная баня, особые дыхательные упражнения, слабительные, обширные компрессы, скудная диета — например, две-три недели посидеть лишь на одних кашах. Как можно меньше пить воды: лечение жаждой делает чудеса! Но, главное, исключить животные белки.

— Даже молоко? — заинтересованно спросила мать.

— Молоко в особенности! — серьезно повысил голос Косогледов. — Молоко—один из самых коварных продуктов. В грудном возрасте оно совершенно необходимо, и в больших количествах, а с возрастом — лишь понемногу, отдельно от другой пищи, и в сопровождении кислых фруктов. Стоит даже мне, человеку закаленному, попить три-четыре дня молоко, даже самое лучшее, парное, по литру ежедневно, и появляется зябкость—предвестник простуды.

— Иванов Порфирий лечит простуду в ледяной воде, — засмеялся Толька. — Прямо в прорубь и потом бегает километров сорок.

— Прекрасно! — подхватил Косогледов. — К сожалению, на это мало кто способен. Подавляющее число людей, и в том числе врачи, имеют извращенное представление на этот счет. Они забыли о главных причинах так называемой простуды, даже и не думают связывать ее с перееданием, с неверным образом жизни, с токсинами эндогенного порядка, со шлаками. Ведь мы не голодаем, и они накапливаются!.. Винят во всем одно лишь охлаждение, боятся его, пугают больных, заставляют их кутаться, утепляться и тем самым расширяют резервуары засорения, если так можно выразиться. И уже вместо легкого кратковременного повышения температуры или кашля человек может получить что-нибудь похуже, посерьезнее, и надолго. И тогда врач опять-таки не при-

чину устраняет, а борется с симптомом: «сбивает» температуру порошками. Как вы, Стефания Андреевна, или делает уколы, как вы, милейшая Розалия Самойловна. Я же предпочитаю изменить диету, прописать слабительное, клизму, два-три дня поголодать...

— Но вы же сами сколько раз делали уколы! — воскликнула Розалия.

— Лишь когда не нахожу другого пути: либо температура слишком высока, до сорока и выше. Либо для того, чтобы поддержать останавливающееся сердце во время операции. Когда серьезная необходимость.

— Все это не так, — возразила Розалия Самойловна. — Не простужаетесь вы потому, что закалились на фронте. Простуда — факт, от которого не уйдешь. Вы просто убеждаете себя, что вам не холодно.

— Напротив! Мне холодно, но я не тороплюсь убежать от холода. Зимой все живое должно зябнуть, даже временами дрожать, если хотите знать. Мне холод приятен и полезен, хоть я родом и южанин. Благодаря умеренной диете, преимущественно сырой пище, я чист изнутри.

— Опять пошли более чем странные ваши идеи, — отмахнулась Розалия Самойловна.

— Да не мои они! — досадливо поморщился Косогледов. — Великий немец Бирхер-Беннер сырыми овощами и фруктами лечил! Если не употреблять слизеобразующих продуктов, вовремя выводить из организма яды, то перестают существовать многие-многие болезни, в том числе почти совершенно отпадает опасность «простудиться». У тех, кто много ест мяса, жиров, сыра, яиц и при этом мало работает физически, в крови накапливается мочевая кислота. Он теряет память, лысеет, устает, приобретает мигрень, сердечные заболевания и массу других, вплоть до психических. Чуть повеяло холодом или наступил босыми ногами на влажную землю — и готов, «простыл». В крови и тканях таких людей целые свалки мусора всякого, целые склады ядов. Микробы очень любят гнездиться на этих свалках. У одного угри возникают, у другого — чирьи, у третьего — чахотка. А винят при этом холод и плохое питание.

— Мы встречали в степи Иванова, — сказал я, уловив паузу в разговоре взрослых. — Он очищается бегом и холодом.

— Да вы, товарищи, представляете себе, что этот сумасшедший Иванов — приятель Василия Мариновича? — Розалия понизила голос, будто выдавала сокровенную тайну. — Они даже в гостях друг у друга бывают. Водится наш Василий Маринович еще с больничным сторожем. Еще с каким-то рехнувшимся йогом, который пожил до революции в Индии и совсем свихнулся, раздал имущество бедным и часами сидит с подогнутыми ногами, глядит себе на пупок, потом стоит на голове. Завязывает свои руки, ноги узлами и всякие такие фокусы. Скоро и Василий Маринович начнет бегать голым по степи. Не понимаю, что у вас общего? Темный мужик и вы, человек образованный...

— Такие «темные» и открывают нам, «светлым», новые пути, — неохотно возразил Косогледов. — Порфирий Корнеевич не простужается, несмотря на жесточайшие охлаждения, потому, что во время голода слизь активно выводится, а во время бега — сгорает. Нам надо учиться...

Краткие сведения
о
подготовленном к изданию
четвертом томе
собрания целебников
«КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ».

«УЧЕНИЕ О ЗДОРОВЬЕ» —
это
энциклопедия жизни
согласно
законам Природы.

Составлена в конце XIX века
преподавателем и практическим врачом
М. ПЛАТЕНОМ.

За период с 1896 по 1901 год
эта книга была издана
38 раз
общим тиражом более
100 000 экз.

Каждый, кто ознакомится с этой книгой, вспомнит давно известную истину о том, что все новое — это хорошо забытое старое.

СОДЕРЖАНИЕ КНИГИ «УЧЕНИЕ О ЗДОРОВЬЕ»

Во
втором полугодии
1991 года
в
собрании целебников
«КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ»
будет издан лечебник
«САМОВРАЧЕВАНИЕ
ЖИВОТВОРЯЩЕЙ
УРИНОЙ»
о
древнем, но малоизвестном
методе
излечения и предупреждения
недугов.

Ниже приведены
размышления и воспоминания,
возникшие
у писателя В. Г. ЧЕРКАСОВА
после прочтения вошедших в лечебник материалов
из книги
АРМСТРОНГА «ЖИВАЯ ВОДА»

Оздоровление «живой водой» распространилось по стране с небывалой скоростью. Тысячи энтузиастов перечитывают рукописи, делают приборы, пьют то «мертвую», то «живую» воду, рекомендуют родственникам, знакомым, проводят многочисленные эксперименты. Часто слышу вопросы: что вы знаете о «живой воде»? Что думаете? Но я знаю об этом мало.

Тут надо сразу разделить два понятия под словом «живая» вода: два различных метода, которые распространяются сейчас параллельно. Первый метод — это разделение обычной воды H_2O с помощью электролиза на «живую» и «мертвую», т. е. на щелочную и кислотную. Об этом много писали и пишут в журналах, газетах, при желании каждый может найти и прочесть. Я хочу сейчас сказать не об этом.

Второй метод оздоровления — собственной мочой. Мочу также называют «живой» водой, «водой из собственного источника». Не перестаю удивляться тому, с каким доверием к методу мои знакомые, друзья, родственники вдруг после первого же чтения книги Армстронга «Живая вода» начинают ежедневно пить собственную мочу, делать примочки, массаж и все, что автор рекомендует. То ли срабатывает собственная интуиция, то ли страстная проповедь автора, то ли простота метода.

Пока что я ничего не слышал об отрицательных случаях применения уринотерапии, а о «живой» и «мертвой» воде, полученной электролизом, применяемой внутрь, уже появились предостерегающие заметки в газетах.

Судьба сталкивала меня с «живой» водой несколько раз.

Первая встреча. Полвека назад мне попалась на глаза тоненькая книжица с описанием народных методов лечения республик Средней Азии, Кавказа, Калмыкии, Дона. Там говорилось о лечебном действии кала домашних животных овец, верблюдов, коров, лошадей. Упоминалась моча как сильное бактерицидное средство. Речь шла только о наружном применении экскрементов. Тогда же мать припомнила, что ее мать (мою бабушку) лекарь вылечил собачьим калом от женской болезни. Бабушка пила собачий кал, разведенный в воде. Это было 100 лет назад в районе Западной Украины, в селе Боримовцы Тернопольского уезда. В семье много раз вспоминали о том, что разрубленную руку на фронте во вре-

ия I-й империалистической войны вылечил костоправ, донской казак с помощью компрессов из распаренного конского навоза. Рука была раздроблена у моего дяди Ивана Антоновича. Этот метод лечения подробно описан в романе «Корни твои». В лечебнике Куреннова дается метод лечения костного ревматизма всех видов таким образом. Большие навозные кучи, которые имеются в любом крестьянском дворе, преют всю зиму. Весной в такой куче выкапывается яма, больной садится в нее, его закапывают по самые плечи, оставляют на 6 часов. Сначала он чувствует жжение, как от горчичников, затем засыпает. Через 20—28 таких процедур ревматизм исчезает. В этих кучах обычно содержится навоз и моча домашних животных, главным образом — крупного рогатого скота и лошадей. При разложении мочи там возникает много аммиака, обладающего сильным ощелачивающим действием. Много различных солей.

Вторая встреча. Четверть века назад в г. Ростов-на-Дону, на рынке, в том месте, где травницы раскладывают на прилавках свои лечебные растения, можно было видеть старика, который стоял обычно в сторонке, прислонившись к стене, и был как бы дополнением этого своеобразного клуба народной медицины, если можно так выразиться. Чуть ли не у каждой травницы были тут же, рядом с травами, книжки М. Носаля, других авторов, в которые мог заглянуть покупатель и убедиться, что его не обманывают. И вот в тех случаях, когда покупательница (та или иная) жаловалась, что растительное зелье ей не помогло, ей советовали:

— Подойдите-ка вон к тому старичку, он уж наверняка вам пособит...

Подойдя к старичку, покупательница с удивлением спрашивала:

— Где же твои лекарства, дедушка?

— Оно всегда есть у вас в доме, — загадочно отвечал старик.

— Давайте рубль, и я все вам расскажу — как и что делать. Ему давали рубль, и он шептал на ухо способ применения мочи от той или иной болезни. Хорошо бы у старых травниц узнать, что он советовал.

В те времена я с интересом изучал все возможные рецепты, особенно травы, методы народной медицины, но

сведения о применении мочи или кала вызывали во мне брезгливое пренебрежение.

Третья встреча. Несколько лет назад, когда вместо Индиры Ганди премьер-министром избрали другого политического деятеля (не помню сейчас его имени), весь мир облетела весть, что новый премьер ежедневно пьет по утрам стакан коровьей мочи и таким образом предохраняет себя от болезней, получает возможность есть в четыре раза меньше, чем обычно едят люди, и работать в десять раз больше и плодотворнее. Журналисты Запада на все лады смаковали эти подробности, а в нашей стране эти данные не опубликовывались, видимо, из тех соображений, чтобы не бросить тень на столь высокого политического деятеля.

Но вот теперь мы узнали уже сообщения наших журналистов и лекторов, что глава руководящей партии Ирана, Хомейни, обладавший огромной выносливостью и работоспособностью, придерживался всю жизнь очень скудной диеты. Его суточный рацион — собственная моча, горсть орехов и кисть винограда. И наши читатели уже не смеются над этим фактом, а воспринимают его всерьез, обдумывают его со всех сторон.

Четвертая встреча. Выдающийся знаток акупунктуры лечил московского писателя. Этот лекарь был необычным: он имеет высшее медицинское образование, знает натуропатию во всем ее объеме, занимается йогой, в свое время изучал каратэ, дзюдо, анки-до, дзэн, лаосскую йогу, тибетскую медицину и многое другое. Он способен различать десятки пульсов на теле человека, в различных точках, чувствительность в кончиках его пальцев удивительная. Принимать большое количество пациентов в течение дня он считает профанацией лечебного дела. Сам принимает не более двух-трех человек и то лишь утром, когда его способности на высоте, голова ясная, чувства обостренные.

В первый день он измерил московскому литератору показания главных точек на всем теле, дал необходимые советы — что есть, что пить, какие упражнения делать и велел прийти на другой день. И вот на другой день этот видавший виды ученый, вооруженный мощными знаниями, лекарь был поражен: «Что произошло с вами? Ничего не могу понять. У меня такое ощущение,

будто активные точки на вашем теле были стимулированы лазерным лучом...». Литератор промолчал о причине, постеснялся сказать, что в этот день проделал самомассаж по методу Армстронга с применением мочи.

Когда я обо всем этом узнал, припомнил кое-что из прошлого, то, наконец-то, отбросил свое пренебрежительное отношение к методу Армстронга и решил его прочесть. Слышал об авторе лет 7 или 8, со времени появления рукописи в кругах московских, киевских, ереванских натуралистов, но как-то не придавал ему большого значения, считал очередным модным увлечением, которое вскоре пройдет.

Но как только начал читать самого Армстронга, тут же понял, насколько это серьезный труд. Этому методу суждена долгая жизнь, так как он очень древний, проверенный тысячелетиями.

Вспомнились мне долгие беседы с ныне покойным Филиппом Семеновичем Хапоней. Последняя состоялась лет десять назад. Ему было уже под семьдесят или за семьдесят. Мудрый, спокойный, терпеливый, он с грустью говорил мне о том, что полвека изучал уринотерапию, потратил несколько десятков тысяч рублей собственных средств, из государственных премий — на опыты. Получил бесспорные данные о лечении 150 различных болезней — от ангины до туберкулеза и модной теперь аллергии—методом уринотерапии. Он разработал свой оригинальный метод. Метод внутримышечных инъекций. Теория его была проста: у каждого больного вместе с мочой уходят вещества, которые могут исцелить данную болезнь или болезни. Хапоня брал мочу больного, доводил до кипения и, охладив ее, вводил 2 мл внутримышечно в течение недели, ежедневно.

Он работал у академика Блохина заместителем директора фармакологического института, но уринотерапию здесь не применял, так как метод не был узаконен и не был признан официальной медициной. Опыты по излечению различных болезней проводил на животных и на студентах-добровольцах (после длительных испытаний на самом себе) в городах Молдавии и в Одессе. Филипп Семенович подробно объяснял добровольным пациентам, что за лекарство он применяет, и те соглашались. А убедившись в эффективности лекарства, расска-

зывали своим товарищам, и желающих испытать этот метод на самом себе всегда хватало.

В последние годы Филипп Семенович работал в лаборатории Всесоюзного института экспериментальной медицины, научно-экспериментальной иммунологии, двадцать лет переписывался с какими-то сотрудниками Минздрава, пытаясь добиться признания этого метода, но всегда получал очень резкие отрицательные заключения. Потом узнал, что этот метод, наконец-то, запатентован во Франции. Довольно типичная история.

Прошло десять лет, я мог что-то выпустить и напутать в деталях и сообщаю этот факт лишь в общих чертах и лишь для того, чтобы показать, что в нашей стране также велись серьезные исследования по уринотерапии. Научные.

Сообщаю для того, чтобы не было легкомысленного, пренебрежительного отношения к работе Армстронга. Армстронг, несомненно, очень серьезный исследователь, ему чужда самореклама, он долгие годы отказывался обнародовать свой метод. Его метод нуждается в уточнении на высоком современном научном уровне. И это уже делается во многих странах.

В заключение хочу обратить внимание на два обстоятельства: самомассаж или массаж с применением мочи обладает потрясающей эффективностью. Видимо, не только потому, что массаж сам по себе чрезвычайно мощное и благотворное воздействие оказывает на весь организм, не только потому, что наша кожа обычно испытывает солевое голодание (говорят даже, что чуть ли не половина запаса солей находится именно в нашей коже), но еще и потому, что моча сильно стимулирует энергетические, активные точки, что способствует выравниванию энергетики в самом организме, что является главной задачей всякого врачевания.

Второе обстоятельство — это то, что главной ценностью любой пищи являются соли, а их-то в моче как раз много, они богаты, разнообразны. И последнее, моча — это структурированная вода, правода. Ее применение (в сочетании с водой, другими жидкостями) найдет применение всюду, особенно в космонавтике, в экстремальных условиях, в лечении.

15 р.

За тысячелетия развития
цивилизации
ЛЮДИ НАКОПИЛИ
столько сведений,
КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ,
что болеть — и глупо, и стыдно.
Нам
о с т а е т с я
лишь
с у м м и р о в а т ь
и
о с м ы с л и в а т ь
этот опыт,
п р и с п о с а б л и в а т ь
его
к нашим условиям жизни.

Н. А. Семенова